ازدواجی پریشانیاں اور اُن کا حل

یم محمد اسلم شاہین عطاری قادری

مکتبہ نوریہ رضویہ گلبرگ اے فیصل آباد

ازدواجی پریشانیاں اور اُن کا حل

مصنف :

حکیم محمد اسلم شاہین عطاری قادری

مکتبہ نوریہ رضویہ۔ گلبرگ اے فیصل آباد
041-2626046

نام کتاب ——— ازدواجی پریشانیاں اوران کاحل

مؤلف ——— حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری

بارِاوّل ——— دسمبر ۲۰۰۹

صفحات ——— ۲۴۰

کمپوزنگ ——— ورڈز میکر

طابع ——— سیّد حمایت رسول قادری

مطبع ——— اشتیاق اے مشتاق پرنٹرز لاہور

قیمت ——— [illegible] روپے

ملنے کے پتے

نوریہ رضویہ پبلی کیشنز داتا گنج بخش روڈ لاہور فون 37313885-7070063

مکتبہ نوریہ رضویہ بغدادی جامع مسجد گلبرگ اے فیصل آباد فون: 041-2626046

شبیر برادرز
زبیدہ سنٹر 40 اُردو بازار لاہور
042-7246006

ضیاء القرآن پبلی کیشنز
انفال سنٹر اُردو بازار کراچی
021-2630411

مکتبہ غوثیہ ہول سیل
پرانی سبزی منڈی کراچی
021-4910584

احمد بک کارپوریشن
اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی
051-5558320

اسلامک بک کارپوریشن
اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی
051-5536111

مکتبہ فیضانِ سنت
اندرون بوہڑ گیٹ ملتان

انتساب

اپنی پیاری بیٹی

زوبیہ اسلم

کے نام

جو اپنی ننھی اور توتلی سی زبان میں مجھے پکارتی رہتی ہے

فہرست

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ

کامیاب گھریلو زندگی کے لئے شوہر کے فرائض

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ○

باب اوّل

میاں بیوی میں اختلافات

خوشگوار گھریلو زندگی دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے جن میں میاں بیوی کے تعلقات آپس میں خوشگوار ہوں ان کو دنیا میں ہی جنت کا لطف حاصل ہوتا ہے۔
ازدواجی زندگی عورت کی خوبصورتی اور مرد کی دولت وعظمت کی وجہ سے خوشگوار نہیں ہوتی بلکہ اس کے لئے ان کی ذہنی ہم آہنگی اور ایک دوسرے کے مزاج کا آشنا ہونے پر منحصر ہے۔ وہ عورتیں جو خود کو اپنے شوہروں کے مزاج کے موافق ڈھال لیتی ہیں ان کے لئے ساری زندگی ان کے شوہر کی محبت کم نہیں ہوتی۔ لہٰذا ہر شادی شدہ عورت کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے مزاج کو سمجھے، اسی طرح مردوں کے لئے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی بیویوں کے مزاج اور طبیعت کی رعایت رکھیں تو دن بدن ان کے باہمی تعلقات بہتر ہوتے جاتے ہیں اور ان کی اس مشترکہ محبت و الفت کی وجہ سے گھر جنت کا نمونہ بن جاتا ہے۔ اختلافات اور جھگڑے کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فریقین اپنی بات سیدھے اور مختصر انداز میں کرنے کے بجائے اس کو بڑھاتے چلے جاتے ہیں۔ یوں اصل بات کے ساتھ بہت سی غیر متعلقہ باتیں کھل آتی ہیں بلکہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ اصل نکتہ پیچھے رہ جاتا ہے اور غیر متعلقہ باتوں کا انبار لگ جاتا ہے۔
یوں جھگڑا ختم یا کم کے بجائے پھیلتا چلا جاتا ہے اور میاں بیوی میں ہر دوسری بات پر

''تو تو میں میں'' کی نوبت آ جائے تو یہی ''اختلاف رائے'' زندگی کے حسن کو گہنا کر کے رکھ دیتا ہے دونوں فریقین ایک دوسرے سے بیزار ہو جاتے ہیں ہنستا بستا گھرانہ جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کی آگ کی تپش صرف میاں بیوی ہی نہیں بلکہ گھر کا ہر فرد محسوس کرتا ہے لیکن اذیت بہر حال ان دونوں کو ہی برداشت کرنا پڑتی ہے۔

''اختلاف برائے اصلاح'' انسانی شعور کی علامت ہے اگر یہ اعتدال میں ہو تو ازدواجی زندگی کے حسن میں مزید نکھار پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے برعکس بہت سے عوامل سامنے آتے ہیں جو میاں بیوی میں جھگڑوں، کشیدگی اور بسا اوقات علیحدگی کا باعث بن جاتے ہیں میں صرف ان چند عوامل کا تذکرہ کروں گا جو بہت عام ہیں اور تقریباً ہر میاں بیوی کا کسی نہ کسی طرح ان سے واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ چند مشورے اور تجاویز بھی پیش کروں گا جن پر عمل کر کے ان چھوٹے موٹے تنازعات اور جھگڑوں کو مکمل طور پر ختم نہ سہی لیکن کم ضرور کیا جا سکتا ہے اور اگر دونوں میاں بیوی چاہیں تو اپنی زندگیوں کو مزید تلخ ہونے سے نہ صرف بچا سکتے ہیں بلکہ بیشتر خاندانوں کی طرح جائز اختلاف کے دائرے میں رہتے ہوئے ایک مطمئن اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

نظریات یا خیالات میں لچک پیدا کیجئے

میاں بیوی کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ بعض اوقات حالات اور وقت کے تقاضوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے خیالات یا نظریات کو بدلنا ضروری ہو جاتا ہے اکثر جھگڑے اسی بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی ایک اپنی بات پر سختی سے اڑ جاتا ہے اور ہٹ دھرمی کا یہ رویہ دونوں کے مابین ناچاقی اور کشیدگی کا باعث بنتا ہے اپنے خیالات یا نظریات سے دستبرداری اپنی تحقیر یا بے عزتی محسوس کی جاتی ہے حالانکہ بہت ممکن ہے دونوں میں سے کسی ایک کا مقصد بھی ایک دوسرے کی تحقیر یا

بے عزتی کرنا نہ ہو بلکہ دونوں اپنی جگہ یہی سمجھ رہے ہوں کہ جو وہ سوچ رہا ہے یا سوچ رہی ہے اس میں دونوں کا فائدہ ہے۔ مثال کے طور پر اگر بیوی یہ کہہ رہی ہے کہ جس لڑکے سے انہوں نے تین سال قبل اپنی بیٹی کا رشتہ طے کیا تھا اس کا چال چلن اب صحیح نہیں رہا اور یہ رشتہ توڑ دینا چاہیئے لیکن شوہر اس بات پر ڈٹ جاتا ہے کہ چونکہ اس نے زبان دے رکھی ہے اور وہ اس کا رشتہ دار بھی ہے لہٰذا یہ رشتہ برقرار رہے گا تو اس قسم کا رویہ سخت جھگڑے کا باعث بھی بن سکتا ہے حالانکہ اگر بیوی واقعی حق پر ہے تو حالات کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے فیصلہ بدلنے میں کوئی حرج نہیں۔

اسی طرح بعض شوہروں اور بیویوں میں اس قسم کے جملوں کا تبادلہ ہوتا ہے ''میں ٹوٹ جاؤں گی لیکن جھکوں گی نہیں، دنیا کی کوئی طاقت میرے فیصلے کو بدل نہیں سکتی، ایسا کرنا تو میری سرشت میں ہی نہیں ہے'' اسی طرح کے جملے معاملات کو حل کرنے کے بجائے مزید بگاڑ دیتے ہیں اور میاں بیوی میں اختلاف کی خلیج بڑھتی ہی چلی جاتی ہے لہٰذا آپ کی کوشش ہونی چاہیئے کہ انتہا پسندی سے گریز کیا جائے اور اپنی سوچ کو اتنا لچکدار بنائیں کہ وہ وقت اور حالات کے تقاضوں کے مطابق بدلی جا سکے۔

ایک دوسرے پر حاوی ہونے کی کوشش مت کیجئے

اگرچہ عام طور پر مردوں کی جانب سے اس کوشش کا اظہار زیادہ ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مردوں کو عورتوں پر فضیلت دی ہے کا اکثر غلط مفہوم لیتے ہیں تاہم بعض بیویاں بھی ایسا چاہتی ہیں کہ شوہر ان کی کوئی بات رد نہ کریں اور گھر میں صرف وہی ہو جیسا وہ چاہتی ہیں۔ اس قسم کی کوشش کا انجام بھی سوائے لڑائی جھگڑے کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ دونوں کو ایک دوسرے کی حیثیت اور مقام کا احساس ہونا ضروری ہے چونکہ مرد کو اللہ تعالیٰ نے عورت کا حاکم بنایا ہے لہٰذا یہاں بیویوں کو تھوڑے سے تحمل اور برداشت کی ضرورت ہے۔ وہی جائز بات جو وہ دھونس دھمکی یا لڑائی جھگڑا کر کے

شوہر سے منوانا چاہتی ہیں اگر وہی بات پیار و محبت اور سکون سے کہی جائے تو شاید ہی دنیا کا کوئی ایسا شوہر ہوگا جو بیوی کا دل توڑے یا اس کی خواہش کا احترام نہ کرے۔ بیویوں کو یہ بات جان لینی چاہیئے کہ ان کا تحکمانہ لہجہ مرد کے لئے برداشت کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے بلکہ بہت حد تک نا قابل برداشت ہوتا ہے لہٰذا کسی بدمزگی سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی بھی کام کرانے سے قبل اپنے شوہر کی رائے لی جائے۔

بات مختصر کیجئے

جھگڑا ختم کرنے اور مسئلہ کے حل کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ میاں بیوی دونوں اپنی بات مختصر سے مختصر الفاظ میں بیان کریں۔ بہتر تو یہ ہے کہ وہ چار سے زیادہ جملے استعمال نہ کریں۔ اس طرح جلتی پر تیل کا کام دینے والے آگ بھڑکانے والے فقرے خود بخود زبان پر آنے سے رہ جائیں گے۔

عمومی باتیں نہ کیجئے

دیکھیئے! جب زوجین میں اختلاف ہوتا ہے اور وہ پریشانی کا باعث بننے لگتا ہے تو پھر اس کی کوئی خاص وجہ ہونی چاہیئے مفاہمت اور مصالحت کے لئے ضروری ہے کہ اس خاص وجہ پر توجہ مرکوز کی جائے لہٰذا جب میاں بیوی مسئلہ حل کرنے کے لئے بیٹھیں تو ان کے لئے دوسرا اصول یہ ہے کہ وہ اس خاص وجہ پر دھیان دیں عمومی باتیں نہ کریں۔

مثلاً شوہر اگر نہانے کے بعد تولیہ بیڈ پر پھینک دیا کرتا ہے اور بیوی کو یہ ادا پسند نہیں تو پھر مناسب بات یہ ہے کہ بیوی میاں کی اس خاص عادت کی نشاندہی کرے۔ وہ اس قسم کی گول مول اور عمومی بات نہ کرے کہ شوہر کو صفائی کا خیال نہیں یا کہ شوہر کی عادتیں گندی ہیں گول مول باتیں ٹال مٹول کے ذیل میں آتی ہیں۔ ان کے ذریعے آپ اپنا غصہ نکال سکتے ہیں لیکن مسائل حل نہیں کر سکتے لہٰذا ان سے گریز کرنا چاہیئے۔

الزام تراشی سے گریز کیجئے

الزام تراشی اچھی عادت نہیں۔ وہ دوسرے کو زچ کرتی ہے اور جھگڑے کو طول دیتی ہے۔ فساد بڑھانا ہو تو جی بھر کے الزام تراشیاں کیجئے لیکن اس کو ختم کرتے وقت الزام تراشیوں سے گریز کیجئے۔ دوسرے پر انگلی اٹھانے کے بجائے آپ اپنے آپ سے یہ کہیئے کہ ہم دونوں یہاں اپنا اختلاف دور کرنے کے لئے بیٹھے ہیں لہٰذا ہمیں اپنی توجہ اختلاف کے حقیقی سبب پر مرکوز رکھنی چاہیئے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیئے کہ غیر ضروری امور سے دور رہیں۔

لیبل نہ لگایئے

لیبل بھی اصل میں الزام تراشی کی ایک صورت ہے جب ہم ایک دوسرے پر ضدی، لاپرواہ یا جھگڑالو کا لیبل چسپاں کرتے ہیں تو یہ الزام لگانے والی بات ہی ہوتی ہے لیبل عمومی ہوتے ہیں۔ دوسرے کو بھڑکانے کا کام دیتے ہیں۔ وہ غصے سے لال پیلا ہوتا ہے اور جوابی لیبل لگانا شروع کر دیتا ہے۔ آپ اسے ضدی کہتے ہیں اور بدلے میں آپ کو لاپرواہ ٹھہرایا جاتا ہے۔ بات سے بات نکلتی ہے اور پھیلتی چلی جاتی ہے۔ معاملہ سدھرنے کے بجائے بگڑنے لگتا ہے لہٰذا الزام تراشی کی طرح لیبل لگانے سے بھی گریز کیجئے۔

ہمیشہ کے لفظ کو چھوڑ دیجئے

ہمارے یہاں یہ عادت عام ہے اس کو مبالغہ آرائی سمجھئے مگر ہے یہ سراسر منفی اور نقصان دہ مبالغہ آرائی، وہ عادت یہ ہے کہ جب میاں بیوی میں کوئی اختلاف ہوتا ہے تو وہ اختلاف کی خاص وجہ کو نظر انداز کر کے گول مول الزام تراشی پر اتر آتے ہیں مثلاً بیوی کو اگر اعتراض یہ ہے کہ اس کا شوہر مہینے میں دو چار بار رات کو دیر سے گھر آتا ہے تو وہ اس سے ہرگز نہ کہے گی کہ تم مہینے میں دو چار دن لیٹ آتے ہو، یا یہ کہ اس مہینے کی

فلاں فلاں تاریخ کو تم دیر سے گھر آئے تھے۔ اس کے بجائے یہ بیان ہو گا کہ "تم ہمیشہ گھر لیٹ آتے ہو" خیر یہ صرف بیوی کا معاملہ نہیں، اگر اس سے مہینے میں دو چار بار ناشتہ تیار کرنے میں تاخیر ہو جاتی ہے تو شوہر کا دعویٰ بھی یہ ہو گا کہ تم بھی وقت پر ناشتہ تیار نہیں کرتیں۔ اس مثال سے آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ اگر بیوی ہمیشہ کا عمومی لفظ استعمال کرنے کے بجائے حقیقت پسندی سے کام لیتی اور شوہر کا رویہ بھی ایسا ہی ہوتا تو پھر ان میں اختلاف پیدا ہی نہیں ہوتا یا پھر اس کو دور کرنا بہت ہی آسان ہوتا۔

مثبت رویہ اپنایئے

آدھا گلاس پانی سے بھرا ہوا ہو تو اس کو دو طریقوں سے بیان کیا جا سکتا ہے۔ اوّل یہ کہ آدھا گلاس بھرا ہوا ہے، دوم یہ کہ آدھا گلاس خالی ہے۔ دونوں جملے ایک ہی واقعہ بیان کرتے ہیں لیکن نفسیاتی معنوں میں دیکھیے تو پہلا جملہ مثبت ہے اور دوسرا منفی۔

پہلا جملہ خوشخبری دیتا ہے کہ گلاس میں پانی موجود ہے دوسرا جملہ مایوس کرتا ہے کہ آدھا گلاس خالی ہے۔ پہلی قسم کا رویہ اپنا کر آپ اختلاف کی شدت کو کم کرتے ہیں، دوسرا رویہ اختلاف کی شدت کو بڑھاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مثبت رویہ اختیار کر کے ہم نہ صرف جھگڑے سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ دوسروں کا تعاون بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

محرکات نہ ڈھونڈیئے

بعض لوگ اپنے ساتھیوں کے ہر عمل پر کڑی نظر رکھتے ہیں اور دل ہی دل میں ہر عمل کے محرکات یا پوشیدہ اسباب ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ عادت زندگی کو غیر ضروری طور پر تلخ کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر بیوی دیکھتی ہے کہ آج شوہر جب دفتر سے واپس آیا تو اس کے چہرے سے مسکراہٹ غائب تھی، آخر کیوں ......؟ مسکراہٹ غائب کیوں تھی؟ اچھا دفتر سے واپسی پر مسکراہٹ غائب ہو تو اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ دفتر میں کام کی زیادتی، کسی افسر یا ماتحت کے ساتھ ان بن،

راستے کی بے ہنگم ٹریفک، گرمی کی شدت، بھوک جیسی کوئی وجہ ممکن ہے مگر شوہر کے چہرے پر مسکراہٹ غائب ہونے پر بیوی دور دراز کے اندیشوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے تخیل کی پرواز سے کوئی اصل وجہ ڈھونڈنا چاہتی ہے مگر ہوتا یہ ہے کہ اصل وجہ کی تلاش میں الٹ پلٹ وہموں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یہ وہم گھر کی فضا میں زہر گھول دیتے ہیں۔

منفی بیانات کو نظر انداز کیجئے

طیش اور غصے کی حالت میں اکثر لوگوں کو خود پر قابو نہیں رہتا، وہ اوّل باتیں کرنے لگتے ہیں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں۔ وہ ایسی باتیں کہہ دیتے ہیں جو ان کے دل میں نہیں ہوتیں اور جو ان کے جذبات کی ترجمانی نہیں کرتیں۔ اگر ان باتوں کو توجہ کا مرکز بنا لیا جائے تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس قسم کی عادت سے محفوظ رہیئے۔ اپنے ساتھی کی الزام تراشی یا غصے کی کیفیت میں کہے جانے والے جملوں کو حتی الوسع نظر انداز کر دیجئے۔ اس کے بجائے اپنی توجہ حقیقی مسئلے پر مرکوز رکھیئے۔

شکایت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے

کئی بار یوں بھی ہوتا ہے کہ میاں بیوی کو کوئی شکایت بالکل واضح اور ٹھوس ہے اور اس نے صاف صاف لفظوں میں بیان بھی کر دی ہے، مگر دوسرے فریق تک یہ شکایت صاف انداز میں نہیں پہنچتی۔ پوری بات اس کی سمجھ میں نہیں آتی، ظاہر ہے کہ اس صورت میں مسئلہ حل ہونے کے بجائے الجھتا چلا جاتا ہے جب کبھی آپ محسوس کریں کہ آپ دوسرے کی شکایت کو اچھی طرح سمجھ نہیں پا رہے ہیں تو آگے بڑھنے سے رک جائیں اس سے وضاحت کی درخواست کیجئے، اس کا بیان غور سے سنئے، پھر شکایت دور کرنے کی کوشش کیجئے اگر آپ کے ساتھی کی شکایت گول مول اور عمومی اصطلاحوں میں بیان ہوتی ہے (جیسے تم کبھی وعدہ پورا نہیں کرتے) وغیرہ تو اس سے

کہیئے کہ وہ عمومی بات کرنے کے بجائے اس خاص واقعہ یا وجہ کا ذکر کرے جس نے اس کو شکایت پر مجبور کیا ہے۔

اپنے محرکات کی وضاحت کر دیجئے

جب کبھی آپ محسوس کریں کہ آپ کے شریک حیات کو آپ کی کسی سرگرمی یا عمل کے بارے میں کوئی غلط فہمی ہے تو معاملے کو زیادہ الجھانے کے بجائے اپنے محرکات کی وضاحت کر دیجئے، اس طرح غلط فہمی دور ہو سکے گی اور گھریلو ماحول میں پیدا ہونے والی پیچیدگی ختم ہو جائے گی۔

متفقہ نکات ڈھونڈیئے

دل میں یہ خیال کبھی مت لایئے کہ شریک حیات کو آپ سے جو شکایتیں ہوتی ہیں وہ سب کی سب بلا جواز ہوتی ہیں۔ اس قسم کا طرز فکر اختیار کرنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ خود کو ہمیشہ راستی پر خیال کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ ساری خرابی دوسرے میں ہے اس قسم کی خود پسندی ازدواجی زندگی کو بالآخر ناقابل برداشت بنا دیتی ہے۔ صحیح رویہ یہ ہے کہ جب دوسرے کو آپ کے کسی طرز عمل کے بارے میں کوئی شکایت پیدا ہو تو ٹھنڈے دل سے شکایت سنئے۔ اپنے طرز عمل کا جائزہ لیجئے۔ یہ جائزہ یکطرفہ نہیں ہونا چاہیئے یعنی صرف اپنے حوالے سے ہی نہیں بلکہ شریک حیات کے حوالے سے بھی شکایت کا جائزہ لیجئے۔ اس کے موقف کو سمجھئے پھر جب آپ محسوس کریں کہ کوئی کوتاہی یا غلطی آپ سے سرزد ہوئی ہے تو بلا تامل آپ معذرت کر لیجئے۔ ازدواجی مسائل حل کرتے ہوئے مناسب طرز عمل یہ ہوتو ہے کہ توجہ زیر بحث مسائل پر مرکوز رہے۔ اس کی بجائے اگر آپ شریک حیات کی غلطیاں ڈھونڈنے لگیں یا اس پر طنز کے تیر برساتے رہے تو اس کا ردعمل بھی مختلف نہ ہوگا۔ اس کو بھی آپ کی غلطیوں کی تلاش رہے گی اور طنز کے تیر ادھر سے بھی چلنے لگیں گے۔ یوں معاملہ الجھتا چلا جائے گا۔ کامیاب رشتوں میں جوڑے ایک دوسرے کی امتیازی خصوصیات اور

ضرورتوں کا دل سے خیال رکھتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے لئے اپنی عادتوں اور رویّوں میں لچک پیدا کرتے ہیں۔ کبھی خوش باش زندگی گزارنے والے کسی جوڑے کو دیکھیئے آپ محسوس کریں گے اگرچہ میاں بیوی کی انفرادیت قائم ہے مگر دونوں کی بہت سی عادتیں ضرورتیں اور رویئے ایک جیسے ہوں گے۔ یہ گمان نہ کیجئے کہ شروع سے ہی ایسے تھے نہیں...... ایک دوسرے کا ہاتھ تھام کر زندگی کا سفر طے کرتے ہوئے وہ ایک دوسرے جیسے ہو جاتے ہیں۔

غصے میں بھی عزت واحترام کو قائم رکھیئے

مرد ہو یا عورت غصہ دونوں کو آتا ہے کسی کو کم کسی کو زیادہ، تاہم اس کے اظہار کا طریق کار مختلف لوگوں کا مختلف ہوتا ہے بعض غصے میں چیخنے چلانے لگتے ہیں۔ بعض خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض خواتین آنسو بہانے لگتی ہیں تاہم ایسے بھی ہیں جو طنز وتشنیع گالی گلوچ اور مار پیٹ پر بھی اتر آتے ہیں۔ غصے کے اظہار کا یہ طریقہ نہ صرف جاہلانہ بلکہ انتہائی تکلیف دہ بھی ہے۔ میاں بیوی میں سے کوئی ایک کتنا بھی غصے میں کیوں نہ ہو اسے یہ بات کبھی نہیں بھولنی چاہیئے کہ انہیں تھوڑی دیر بعد بہرحال شیر و شکر ہونا ہے اور اس رشتے کی شاید سب سے خوبصورت بات یہی ہے کہ اس میں جس تیزی سے لڑائی ہونے کا پتہ نہیں چلتا اسی تیزی سے صلح صفائی ہونے میں بھی دیر نہیں لگتی لہٰذا اگر ایسی نوبت آتی ہے تو دونوں کو چاہیئے کہ عزت واحترام کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

آپ جس قدر زیادہ ایک دوسرے کی دل آزاری یا تحقیر کا باعث بنیں گے بعد میں اسی قدر آپ کو شرمندگی اور ندامت کا سامنا کرنا پڑے گا اور بہت ممکن ہے کہ ایک دوسرے کی طرف سے دل میں خلش بھی زیادہ دیر تک برقرار رہے۔

اپنے نقطہ نظر کو واضح طور پر بیان کریں

اکثر چھوٹے موٹے جھگڑے محض ایک دوسرے کی بات کو ٹھیک طرح سے نہ

سمجھنے کے باعث ہوتے ہیں۔ شوہر کہنا کچھ چاہتا ہے بیوی کچھ اور سمجھ لیتی ہے یا بیوی نے کوئی بات ازراہ مذاق کہی اور وہی بات شوہر کی ناراضگی کا باعث بن گئی۔ اس قسم کی صورتحال سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے طرز گفتگو، لب و لہجے اور جملے کی ساخت کو سمجھا جائے۔ مثال کے طور پر میاں بیوی کسی رشتے دار سے مل کر رات کو واپس آ رہے تھے بیوی نے کہا کیا خیال ہے کولڈ ڈرنک نہ پی لی جائے؟ جبکہ شوہر کا موڈ چائے کا ہو رہا تھا اس نے بیوی کی طرف دیکھے بغیر کہا "گھر جا کر چائے پئیں گے" بیوی سن کر خاموش ہو گئی کیونکہ اسے سخت پیاس لگ رہی تھی مگر چہرے پر غصے کے اثرات واضح تھے تھوڑی دیر بعد شوہر نے بیوی کی طرف دیکھا تو اسے غصے میں پایا اور پھر دل میں سوچنے لگا پتہ نہیں اس کا منہ کیوں بنا ہوا ہے اگر کوئی مسئلہ ہے تو اسے چاہیئے کہ مجھے بتا دے۔ بیوی سمجھ رہی تھی کہ شوہر نے اس کی بات کو رد کیا ہے لیکن بدقسمتی سے شوہر نہیں سمجھ سکا کہ اسے واقعی اتنی پیاس لگی ہوئی ہے شوہر کا خیال تھا کہ بیوی نے تفریحی اور سرسری انداز میں کولڈ ڈرنک کی فرمائش کی ہے۔

بعض اوقات اس قسم کی صورتحال مرد کی طرف سے بھی پیش آ سکتی ہے مثلاً شوہر کے سر میں شدید درد ہے اور وہ چاہتا ہے کہ بیوی بام لگائے یا سر دبا دے جبکہ بیوی منے کا فیڈر تیار کرنے میں یا گھر کے کسی اور کام میں مصروف ہے شوہر نے آہستگی سے کہا پتہ نہیں آج سر میں درد کیوں ہو رہا ہے؟ بیوی سمجھی معمول کا درد ہے ابھی سو جائیں گے تو ٹھیک ہو جائے گا۔ یا اتنا کہا کیوں؟ اور پھر سے اپنے کام میں مصروف ہو گئی۔ شوہر دل ہی دل میں بیوی کو کوسنے لگا کہ اسے میری پرواہ ہی کہاں ہے؟ لہٰذا بہتر ہے کہ اس قسم کے حالات نہ پیدا ہونے دیں اپنی گفتگو اور نقطہ نظر واضح بیان کریں یہ سوچنا کہ دوسرا فرد اشاروں کو سمجھے گا درست نہیں، ایک آدھ بار تو اشارہ سمجھا جا سکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہمیشہ ایسا ہی ہو۔

اگر بیوی واضح انداز میں کہتی ہے کہ اسے شدید پیاس لگ رہی ہے تو اس کا

شوہر اسے کولڈ ڈرنک ضرور پلاتا اور اسی طرح اگر شوہر بات واضح کرتا کہ اس کے سر میں شدید درد ہے تو بیوی ضرور اس کی خواہش کا احترام کرتی۔

ایک دوسرے کے کام میں تعاون کیجئے

اکثر گھروں میں جھگڑنے کی ایک وجہ عام طور پر شوہر کا گھر کے کاموں میں ہاتھ نہ بٹانا ہے۔ خاص طور پر اس معاملے میں گھروں میں زیادہ بحث و تکرار ہوتی ہے اور جہاں میاں بیوی دونوں ملازمت کرتے ہوں کیونکہ بیوی تھک ہار کر جب گھر آتی ہو تو وہ شوہر سے توقع رکھتی ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ بٹائے کیونکہ اسے دو محاذوں پر بیک وقت لڑنا پڑ رہا ہوتا ہے ایسی صورت میں اگر شوہر کی جانب سے تعاون نہ ہو تو عورت کے لئے گھر اور دفتر کے معاملات سنبھالنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ اس سے مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے تاہم ایسی عورت کو چاہیئے کہ وہ لڑائی جھگڑے سے اپنی بات کہنے کے بجائے اپنے شوہر سے تعاون کی درخواست کریں۔ انہیں دلائل سے قائل کریں کہ اس طرح وہ بھی تھک کر گھر آئی ہیں شوہر کو بتائیں کہ اس کے تعاون سے زندگی کس قدر سہل ہو جائے گی طعن و تشنیع سے گریز کرتے ہوئے پیار و محبت اور ٹھنڈے دل و دماغ سے اپنا موقف اور نکتہ نظر واضح کریں۔ عورتوں کو یہ بات معلوم ہونی چاہیئے کہ عورت کا نرم لہجہ مردوں کی کمزوری ہے۔

جس قدر وہ نرم لہجہ رکھیں گی اسی قدر جلد مطالبات پورے کرائیں گی۔ میٹھی چھری والی کہاوت والا طریقہ شوہر پر آزمانے میں کوئی حرج نہیں جب کوئی کام نرمی سے ہو رہا ہو تو سختی کا مظاہرہ کرنے کی بھلا کیا ضرورت ہے۔

اپنے اندر نظم و ضبط پیدا کیجئے

عام طور پر بیویوں کو مردوں سے یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ گھروں پر نظم و ضبط کا مظاہرہ نہیں کرتے دفتر سے گھر آنے پر کپڑوں کو ادھر ادھر پھینک دیتے ہیں چیز

استعمال کرنے کے بعد واپس اسی جگہ پر نہیں رکھتے اور ان کے کام بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ انہیں اس بے ترتیبی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی باتیں عموماً جھگڑے کا باعث بن جاتی ہیں جبکہ بعض گھروں میں یہ معاملات اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ اس قسم کی شکایت شوہروں کی بیویوں سے ہوتی ہے وہ گھر میں خوش سلیقگی کا مظاہرہ نہیں کرتیں۔ صفائی ستھرائی کا مناسب خیال نہیں کیا جاتا، کھانا ان کی خواہش اور پسند کے مطابق نہیں بنایا جاتا اور مہمانوں سے اچھے طریقے سے پیش نہیں آیا جاتا۔ یوں نظم وضبط کا فقدان اور سلیقے کی کمی مستقل چیخ چیخ کا روپ دھار لیتی ہے۔ حالانکہ ان میں سے بیشتر معاملات ایسے نہیں ہیں کہ جن سے گھر کی پرسکون فضا کو خراب کیا جائے۔ اصل چیز ایک دوسرے کی عزت وتوقیر اور احترام کرنا ہے اگر شوہر سمجھتا ہے کہ اس کے پاس وقت ہے تو وہ بیوی کے ہمراہ مل کر خود بھی صفائی ستھرائی کر سکتا ہے۔ بچوں کا لنچ تیار کرنے میں بیوی کی مدد کر سکتا ہے۔ اسی طرح اگر شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہے کہ وہ گھریلو کام خوش سلیقگی اور دل لگی سے نہیں کرتی تو اسے چاہیئے کہ وہ بیوی کو پیار ومحبت سے سمجھائے اور اسے بتائے کہ گھر اگر صاف ستھرا ہوگا مہمانوں سے اب کا رویہ اچھا ہوگا تو لوگ اسی کی تعریف کریں گے اور اسے ہی اچھا جانیں گے اس میں دونوں کی عزت ہے خصوصاً امور خانہ داری میں مہارت کے لئے خاتون خانہ کو ذرا سی توجہ اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ دونوں افراد جتنے زیادہ منظم ہوں گے اتنا ہی انہیں معاشرہ زیادہ عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھے گا۔

گھر کا بجٹ سوچ سمجھ کر بنایا جائے

ہمارے ہاں گھروں کا بجٹ بنانا عام طور پر خاتون خانہ کے سپرد ہوتا ہے اور اکثر جھگڑے آمدنی اور اخراجات میں توازن نہ ہونے کے باعث جنم لیتے ہیں سمجھدار بیوی کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے وسائل کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے گھر کا

بجٹ تشکیل دے۔ بصورت دیگر تنازعات کو پیدا ہونے سے روکنا مشکل ہو جائے گا۔ خصوصاً ملازمت پیشہ افراد کی بیویوں کو اس معاملے میں کہیں زیادہ سمجھداری کا ثبوت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں اپنی ترجیحات کا تعین اس طرح کرنا چاہیئے کہ مہینے کی آخری تاریخوں میں کوئی مشکل پیش نہ آئے اور اگر سمجھتی ہیں کہ ایک سوٹ بنانے سے کام چل سکتا ہے تو دو یا تین سوٹ خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اس لئے کہ بعد میں ان کو ہی پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ بعض شوہر بھی فضول خرچی کی عادت کا شکار ہوتے ہیں بیویوں کو اس ضمن میں مداخلت ضرور کرنی چاہیئے۔

نمود و نمائش سے پرہیز کریں

نمود و نمائش سے مراد اپنے وسائل سے زیادہ خرچ کرنا اور دوسروں کے سامنے ویسا نظر آنے کی کوشش کرنا کہ حقیقت میں آپ ویسا ہوتے نہیں۔ یہ چیز نہ صرف سب کی شرمندگی کا باعث بنتی ہے بلکہ انسان روحانی طور پر پریشانیوں کی دلدل میں پھنس جاتا ہے اور انجام میاں بیوی کے آپس میں جھگڑوں کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ کسی بھی چیز کی خریداری سے قبل اپنی حیثیت کو نظرانداز نہ کریں اور یہ ممکن بھی ہے کہ نمود و نمائش کی کوشش آپ کے کردار کو دوسروں کی نظر میں مشکوک بنا دے۔ مثال کے طور پر آپ کے عزیز و اقارب یہ بات جانتے ہیں کہ آپ کی ماہانہ آمدنی 10 ہزار ہے لیکن آپ گھر میں 30 ہزار کا فرنیچر لے آتے ہیں یا 10 ہزار کے پردے لے آتے ہیں۔ خواہ اس کے لئے آپ کے عزیز و اقارب یہ کہہ دیں کہ پردے بہت خوبصورت ہیں یا فرنیچر بہت عمدہ ہے لیکن وہ یہ بات بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے کوئی لمبا ہاتھ مارا ہے۔ اس طرح اگر بیٹی کو جہیز دیتے وقت یا بیٹے کا ولیمہ کرتے وقت محض نمود و نمائش کی خاطر آپ اپنی استطاعت سے زیادہ خرچ کرتے ہیں تو یقین جانئے کہ سوائے آپس کے جھگڑوں کے اور مالی پریشانیوں کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔ قرض کا بوجھ آپ کی تمام خوشیوں کو ناگ بن کر ڈستا رہے گا اور مستقل

نوعیت کے جھگڑے آپ کے آنگن کی رونقیں چھین لیں گے۔ یہ بات ہر میاں بیوی کے ذہن میں ہونی چاہیئے کہ وہ اپنی ذات کو گروی رکھ کر نمود و نمائش میں دنیا کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ یہاں لاکھ، کروڑ، ارب بلکہ کھرب پتی لوگ بھی ہیں آخر وہ کس کس چیز میں اور کہاں تک دوسروں کا مقابلہ کریں گے۔

ہمیشہ بچت کرنا سیکھیئے

آپ عمر کے کسی حصے میں ہوں بچت کرنے کی عادت اپنا شعار بنالیں۔ یہ عادت مشکل وقت میں آپ کے کام آئے گی۔ یہ کوشش ہونی چاہیئے کہ نئی تنخواہ آنے تک کچھ نہ کچھ رقم آپ کی جیب میں ضرور ہو میاں بیوی میں اکثر جھگڑے اس وقت سامنے آتے ہیں جب اچانک کوئی ضرورت سامنے آجاتی ہے، جیسے خاندان میں کوئی شادی یا بچوں کا داخلہ وغیرہ اس صورت میں اگر آپ نے کوئی بچت کر رکھی ہو گی تو آپ کو کسی دوست کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت نہیں آئے گی۔ بہتر یہ ہے کہ بجٹ بناتے وقت آپ کے ذہن میں ہو کہ آپ نے اس مرتبہ کتنی بچت کرنی ہے۔

عزیز و اقارب کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آئیں

بعض اوقات چھوٹے موٹے جھگڑے اس وجہ سے بھی ہوتے ہیں کہ بیوی کو شوہر سے اور شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس کے رشتہ داروں کو اتنی اہمیت نہیں دی جاتی جس کے وہ حقدار ہیں۔ مثال کے طور پر اگر بیوی کے رشتہ دار گھر آتے ہیں تو شوہر یہ کہتا ہے ''چلو چائے بنالو'' لیکن جب اس کے اپنے رشتہ دار آتے ہیں تو کہتے ہیں کہ کولڈ ڈرنک اور دیگر لوازمات لے آؤ۔ بیوی کے لئے یہ چیز اختلاف کا باعث بن سکتی ہے اور اگر اسی قسم کا رویہ بیوی کی جانب سے اپنایا جاتا ہے تو بھی دونوں میں تنازع کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح جب بیوی کے بھائی یا عزیز کو مالی مدد کی ضرورت پڑتی ہے تو بیوی کی کوشش ہوتی ہے کہ شوہر ان کی مدد کرے۔ اسی طرح شوہر کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے عزیز یا رشتہ دار کی [illegible] کرتے

وقت بیوی کی کسی قسم کی مزاحمت کی صورت میں بھی تنازعات پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے لہٰذا دونوں کو کوشش کرنی چاہیئے کہ اگر وہ استطاعت رکھتے ہیں تو ایک دوسرے کے جذبات کا احترام کرتے ہوئے عزیزواقارب کے کام آئیں کیونکہ اسی میں دونوں کی عزت ہے دونوں کو اس معاملے میں فراخ دل ہونا چاہیئے۔صرف اپنے عزیزوں کو اہم جاننا اور انہی کی فکر کرنے کا عمل درست نہیں گھر کی فضا کو خوشگوار کرنے کے لئے دونوں کو ایک دوسرے کے جذبات سمجھنے چاہئیں۔

اعتماد اور خلوص کو کبھی ٹھیس نہ پہنچائیں

دنیا میں کوئی بھی رشتہ اس وقت تک برقرار نہیں رہ سکتا جب تک اس میں اعتماد اور خلوص شامل نہ ہو۔ایک دوسرے پر بدگمانی کرنا مضبوط سے مضبوط رشتے کو بھی کھوکھلا کر دیتا ہے۔شوہر کے دفتر سے لیٹ آنے کا مطلب اس کی مشکوک سرگرمیاں ہی نہیں کام کا بوجھ بھی ہوسکتا ہے تاہم اگر یہ معمول بن جائے تو تشویش کی بات ہو سکتی ہے لیکن پھر بھی ایک دم برانگیختہ ہونے یا الزام تراشی پر اتر آنے کے بجائے تحمل اور سکون سے بھی بات کی جاسکتی ہے۔ہوسکتا ہے کہ حقیقت کھلنے پر آپ کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔اس قسم کے حالات میں ہمیشہ کے لئے دلوں میں فرق بھی آ سکتا ہے چنانچہ اعتماد کے رشتے کو کبھی کمزور مت ہونے دیں۔ایسے افعال سے گریز کریں جس سے دلوں میں شکوک وشبہات جنم لینے کا اندیشہ ہو۔اس لئے کہ بیشتر جھگڑے ان چھوٹی موٹی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں لہٰذا ان سے بچنے کی ضرور کوشش کرنی چاہیئے۔

حقائق کا بہادری سے مقابلہ کیجئے

لڑکے ہوں یا لڑکیاں ہر شادی سے قبل اپنے ذہن میں حسین تصورات کے محل ضرور بناتے ہیں۔ ہر چیز کو اپنی مرضی کے مطابق اچھا اور خوبصورت سوچتے ہیں مگر شادی ماں باپ کی مرضی سے ہو یا ذاتی پسند کی ضروری نہیں کہ تمام باتیں حقیقی زندگی

میں ایسی ہی ہوں جو آپ سوچا کرتے تھے۔ بہت ساری چیزیں اپنے مزاج کے برعکس سامنے آسکتی ہیں لہٰذا کامیاب زندگی گزارنے کے لئے تضادات یا اختلافات سے بھی سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسی اخلاقی چیزوں کو زندگی کی حقیقت جانتے ہوئے برداشت کرنے کی عادت ڈالیں ورنہ آپس کے جھگڑوں کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ ''میں نے کبھی ایسا نہیں سوچا تھا، مجھے پتا ہوتا کہ ایسی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑے گا تو شادی ہی نہ کرتا یا کرتی، میرے تصور میں بھی ایسا نہیں تھا جیسا ہو رہا ہے۔'' اس قسم کے جملے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ حقائق کا سامنا کرنے سے بھاگتے ہیں لیکن مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کرنا ہی زندگی ہے۔ آپ جس قدر حقائق پسند زیادہ بنیں گے حالات کا مقابلہ کرنا اتنا ہی آسان ہو جاتا ہے۔

ایک دوسرے کی غلطیوں سے درگزر کرنا سیکھیئے

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے انتہائی معمولی باتوں پر بھی ہو جاتے ہیں بعض بیویاں اور شوہر ایک دوسرے کی ذرا سی غلطی یا کوتاہی برداشت نہیں کرتے۔ خواتین کی جانب سے کھانے میں نمک کی زیادتی، چائے میں پتی کی کمی، کسی دوست سے فون پر طویل گفتگو، تیاری میں دیر، کپڑے دھلنے کے باوجود داغ، ماں باپ کے ہاں شوہر کی اجازت کے بغیر رات کا قیام اس جیسی دیگر معمولی نوعیت کی باتیں شوہر کی برہمی یا جھگڑے کا باعث بنتی ہیں۔ اسی طرح شوہر کی جانب سے بتائے بغیر کسی دوست کے ہاں ایک آدھ گھنٹے کا قیام سودا سلف لانے میں کسی چیز کا بھول جانا، بیوی کے رشتہ داروں پر ہلکی پھلکی تنقید، خریداری کا پروگرام اچانک ملتوی کرنا، ماں باپ کے ہاں کبھی کبھار بیوی کے ساتھ جانے سے انکار، تنخواہ میں تاخیر اس جیسی معمولی باتیں جھگڑے کا سبب بنتی ہیں۔ اس ضمن میں دونوں کو معلوم ہونا چاہیئے کہ غلطی سے ماوراء کوئی شخص نہیں ہوتا۔ بھول چوک انسانی فطرت میں شامل ہے لہٰذا ایسی باتیں جس کو آسانی سے نظرانداز کیا جا سکتا ہے اور ان سے زندگی میں کوئی بڑی خرابی پیدا

ہونے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا۔ انہیں مسئلہ نہ بنایا جائے بلکہ ایسی غلطیوں کی ہنسی مذاق میں بھی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔

غلطی کا اعتراف اور معاف کرنا سیکھیں

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے عموماً اس بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی بھی اپنی غلطی تسلیم کرنے اور اس پر معاف کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ دونوں اپنی جگہ خود کو غلطی سے ماوراء خیال کرنے لگتے ہیں۔ یہ رویہ میاں بیوی کے تعلقات کو خراب سے خراب تر کر دیتا ہے۔ بالخصوص اکثر مرد غلطی کے اعتراف کو اپنی مردانگی پر ضرب خیال کرتے ہیں حالانکہ غلطی کرنا اتنا بڑا جرم نہیں۔ جتنا اس کا اعتراف نہ کرنا ہے جب بھی کسی معاملے میں اختلاف سامنے آئے یا جھگڑے کی نوبت آئے۔ اس کے بعد دونوں کو چاہیئے کہ خاموشی کے ساتھ معاملے کی صورتحال کا جائزہ لیں اور ایمانداری سے اپنا اپنا احتساب کریں اگر کوئی ایک یہ سمجھے کہ واقعی اس کی غلطی ہے اور اسی کی وجہ سے جھگڑے کی نوبت آئی ہے تو کھلے دل سے اس کا اعتراف کرے اور وہ عمل آئندہ نہ دہرانے کا نہ صرف دل میں ارادہ کرے بلکہ اس کا اظہار اپنے شریک زندگی سے بھی کرے کہ وہ کوشش کرے گا یا کرے گی کہ آئندہ ایسی نوبت نہ آئے۔ غلطی کا اعتراف اور معافی حالات کو معمول پر لانے کا بہترین اور زود اثر نسخہ ہیں۔ دونوں افراد ایک دوسرے سے شیر وشکر بہت جلد ہو جائیں گے۔

ایک دوسرے کو محبت کا یقین دلاتے ہیں

چاہے اور سراہے جانے کا احساس انسانی فطرت کا حصہ ہے لیکن ہمارے ہاں تو شادی کے شروع دنوں میں ہی اس بات کا خیال رکھتے ہیں ایک دوسرے کی خوبیوں اور اچھائیوں کی تعریف بیان کی جاتی ہے۔ محبت، اعتماد اور خلوص کا یقین دلایا جاتا ہے مگر دو سال گزارنے کے بعد اس چیز کا خیال نہیں رکھتے جس سے زندگی بوریت کا شکار ہونے لگتی ہے۔ دونوں کی کوشش ہونی چاہیئے کہ وہ ایک دوسرے کو محبت کا یقین

اور اعتماد میں دلاتے رہیں۔ بالخصوص سالگرہ یا خوشی کے موقع پر ایک دوسرے سے محبت بھرے جملے کا تبادلہ کرتے رہیں۔

ازدواجی تعلقات میں اعتدال

بلاشبہ محبت پیار وانس کامیاب شادی شدہ زندگی کی بنیاد ہے۔ تاہم کسی بھی چیز کی خوبصورتی اس وقت تک کام دیتی ہے جب تک اس میں اعتدال رہے کیونکہ زندگی کی تمام خوبی اعتدال پر ہی قائم ہے لہٰذا ازدواجی تعلقات میں بھی توازن اور اعتدال کا ہونا ضروری ہے مگر عام طور پر ازدواجی معاملات میں شوہر کی جانب سے اعتدال کا پہلو نظر انداز کیا جاتا ہے اور بہت ممکن ہے یہ دونوں کے درمیان یہ چیز کشیدگی اور بدمزگی کا سبب بن جائے۔ دونوں کی کوشش ہونی چاہیئے کہ دن اور رات کے تقاضوں میں فرق کو ملحوظ خاطر رکھا جائے ورنہ زندگی کے خوبصورت ترین اور خوش کن لمحات بھی اپنا رنگ کھو بیٹھیں گے اور زندگی یکسانیت اور بوریت کا شکار ہو جائے گی۔ ایسے معاملات میں ذہنی ہم آہنگی ایک دوسرے کے مزاج اور موڈ کو ضرور سامنے رکھیں۔ یاد رکھیں محبت کا جذبہ اسی وقت تک قائم رہ سکتا ہے جب دونوں افراد ایک دوسرے کی خواہش کا احترام کرنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوں اگر دونوں میں سے کوئی ایک جان لے کہ صرف اس کی خواہش کو اہمیت دی جائے تو محبت کا یہ جذبہ نہ صرف سرد پڑ سکتا ہے بلکہ ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ختم بھی ہو سکتا ہے۔

سسرال سے عورتوں کو سیکھنا چاہیئے

جب تک لڑکی والدین کے پاس رہتی ہے۔ مستقبل کی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی ازدواجی زندگی کے اسرو رموز شادی کے بعد ہی کھلتے ہیں اکثر ساسیں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں وہ بہو اور بیٹے دونوں کو اپنی مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہاں سے ہی تعلقات میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔

جس طرح کسی بھی شخص کی عادات و اطوار اور خیالات میں ترتیب کسی مکتب یا

تربیتی ادارے میں ممکن ہوتی ہے بالکل اسی طرح ہر عورت کو زندگی بہترین ڈھنگ سے گزارنے اور معاملات سے بہتر طور پر نمٹنے کا ہنر سسرال میں سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

عورت کا اصل گھر اس کا سسرال یا شوہر کا گھر ہے۔ اسی گھر میں وہ زندگی کی ہر اونچ نیچ کا مقابلہ کرنا سیکھتی ہے جب تک کوئی لڑکی اپنے ماں باپ کے گھر یعنی میکے میں ہوتی ہے لاڈ پیار کے باعث بہت سی باتوں پر توجہ مرکوز کرنے کی اسے ترغیب نہیں ملتی یہ بے فکری کی زندگی ہوتی ہے جس کو وہ زیادہ سے زیادہ انجوائے کرنا چاہتی ہے۔ والدین کے نزدیک رہ کر کوئی بھی لڑکی اپنی اصل یعنی ازدواجی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی۔ ازدواجی زندگی کے اسرار و رموز اس پر شادی کے بعد سسرال میں ہی کھلتے ہیں۔

والدین اپنی بچی کو زیادہ سے زیادہ سکھ دینا چاہتے ہیں۔ شادی سے پہلے لڑکی اپنے گھر میں ہر لمحے، ہر گھڑی کا لطف اٹھاتی ہے۔ اپنی زندگی کو وہ پریشانیوں اور الجھنوں کی نذر نہیں کرنا چاہتی۔ یہی سبب ہے کہ زندگی کی بہت سی بنیادی باتوں کی جانب وہ دھیان نہیں دیتی اور ان باتوں کا علم شادی کے بعد ہی ہو پاتا ہے۔

عورت کے لئے سسرال سب سے بہترین درس گاہ ہے اور ساس اس کی سربراہ ہے۔ ساس کی ذمہ داریاں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ اس کی قابلیت اور دانش مندی پر ہی گھر بھر کی خوشیوں اور سکون کا دارومدار ہوتا ہے۔ اگر ایمانداری اور غیر جانبداری سے جائزہ لیں تو اندازہ ہوگا کہ بیشتر ساسیں محدود ذہنیت، کمتر ذہانت اور بہت سی باتوں میں انا پرستی کا مظاہرہ کرتی ہیں جس کے باعث بہوؤں سے ان کی چپقلش رہتی ہے اور اچھا خاصا گھر جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ہر بگڑے ہوئے معاملے میں قصوروار ساسیں نہیں ہوتیں مگر سچ یہ ہے کہ بیشتر ساسیں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں۔ وہ بیٹے اور بہو دونوں کو ہر لحاظ سے مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہیں

سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ بیٹا اپنی زندگی اپنی مرضی کے مطابق گزارنا چاہتا ہے بہو کی آنکھوں میں بھی خودمختار زندگی کے سپنے ہوتے ہیں۔ ایسے میں کسی اور کی مرضی کا پابند ہونا ان دونوں کو اچھا نہیں لگتا۔

زیادہ تر مائیں اپنے بیٹوں کی شادی کے لئے بہت بے تاب دکھائی دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ بیٹے کی شادی کے لئے ہر قسم کی قربانی دینے کو تیار رہتی ہیں۔ بہو کے لئے زیور تیار کرنے کی غرض سے وہ اپنا زیور بیچ ڈالتی ہیں۔ ایسے میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ساس بہو کو غلام کیوں سمجھنے لگتی ہے اور بہو کی خاطر سب کچھ قربان کر ڈالنے کا وہ جذبہ سرد کیوں پڑ جاتا ہے۔

دیکھنے میں یہی آیا ہے کہ بعض ساسیں اتنی تنگ نظر اور بدمزاج ہوتی ہیں کہ بہو کو ہر وقت جہیز کم لانے کا طعنہ دیتی ہیں اور انہیں پیٹ بھر کر کھانا بھی نہیں دیتیں۔ اگر بہو کوئی عام سی چیز بھی مانگ لے تو جواب ملتا ہے کہ تمہاری ماں نے جہیز میں تمہیں دیا کیا تھا، کچھ لے کر آجانا تھا۔

ہم اس حقیقت کو تسلیم نہ کریں تو صورتحال بدلے گی نہیں کہ آج ہمارے سماج کے بیشتر گھرانوں میں ساس اور بہو کے مابین بدگمانیاں منطقی حد سے بہت زیادہ ہیں ہر گھر میں کوئی نہ کوئی کہانی چل رہی ہے۔ آپ کے گھر میں بھی بہت سے مسائل ہوں گے۔ ان مسائل کے حل کی ایک صورت یہ ہے کہ ان سے بھاگنے کے بجائے ان کا سامنا کیا جائے۔ آج ساس بہو کا جھگڑا اس قدر سنگین صورت اختیار کر گیا ہے اور اس کے باعث اتنے گھرانوں کا سکون داؤ پر لگا ہوا ہے کہ اس جانب فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

خاص طور پر اس میں مرد کو اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ ان حالات میں ماں اور بیوی دونوں کا موقف سننے کی ضرورت ہے۔ کسی ایک کی بات سن کر دوسرے سے فوری ناراضگی یا برہمی کا اظہار قطعی دانش مندانہ رویہ نہیں۔ اس سے نہ تو انصاف ہوگا اور نہ

معاملات حل ہوں گے لیکن یہ بات افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں عام طور پر مردوں کا رویہ یک طرفہ ہو جاتا ہے۔ ماں کو سمجھانے کے بجائے وہ سارا غصہ بیوی پر نکالتے ہیں یا بیوی کی ناراضگی کے خوف سے اس کی غلط اور ناپسندیدہ باتوں کو بھی خاموشی سے برداشت کرتے رہتے ہیں جن کا بعض اوقات بہوئیں ناجائز فائدہ بھی اٹھاتی ہیں۔

ہر ماں چاہتی ہے کہ اس کی بیٹی جس گھر جائے راج کرے حالانکہ یہ راج والی سوچ درست نہیں۔ راج کرنے یا کسی کا راج قبول کرنے سے معاملات ہمیشہ بگڑتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ان دونوں کے درمیان زندگی بسر کی جائے گھریلو معاملات حکم چلانے یا کسی کا بے جا حکم ماننے سے نہیں چلائے جا سکتے۔ یہ دوطرفہ معاملہ ہے۔ کبھی اپنی بات منوائی جاتی ہے کبھی دوسروں کی بات پر سر تسلیم خم کیا جاتا ہے۔ ہر ماں کا فرض ہے کہ وہ بیٹی کو سمجھائے کہ اس کا اصل گھر اس کا سسرال ہے کیونکہ اکثر مائیں بھی اپنی بیٹیوں کے گھر اجاڑنے کا سبب بن جاتی ہیں حالانکہ ماؤں کو اس حقیقت کا ادراک ہونا چاہیئے کہ ان کا یہ عمل خود ان کے لئے اذیت اور شرمندگی کا باعث بنے گا۔ بیٹی کے گھر بیٹھنے کی صورت میں ان کے لئے عزت کا کوئی پہلو نہیں نکلتا۔ ماں کو چاہیئے کہ بیٹی اگر سسرال کے خلاف شکایتی انداز اپناتی ہے تو اسے سمجھائے کہ وہ تحمل اور برداشت سے کام لے اس لئے کہ اسے وہاں زندگی گزارنی ہے اسے بتایا جائے کہ اصل گھر میں اسے کس طرح رہنا ہے۔ اس کی تعلیم اسے ملنی چاہیئے اس صورت میں بیٹی کی درست ذہنی تربیت ہو سکے گی اور وہ بہتر زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے گی۔

اگر والدین اس بات کے خواہش مند ہیں کہ ان کی بیٹی کو زندگی میں کسی دکھ، کسی مصیبت کا سامنا کرنا پڑے تو ضروری ہے کہ وہ داماد کو منتخب کرتے وقت اس کے گھر والوں کے بارے میں بھی معلومات حاصل کریں اگر گھرانہ اچھا نہ ہو تو شادی

سے گریز کریں۔ ایسی صورت میں لڑکے کا اچھا ہونا بھی کوئی فائدہ نہ دے گا۔ اگر اس کے گھر والے برے ہوں تو بیٹی زندگی بھر دکھ اٹھاتی رہے گی۔

بعض اوقات شادی کے بعد پتہ چلتا ہے کہ ساس اتنی ظالم ہے کہ اگر بیٹی کو یتیم بچے سے بیاہا گیا ہوتا تو اچھا ہوتا!

دوسری طرف بہوؤں کا یہ فرض ہے کہ سسرال کے ہر فرد بالخصوص ساس کو اپنا سمجھیں۔ ان کی کوشش ہونی چاہیئے کہ شوہر کی پوری توجہ اپنی طرف مرکوز کرنے کے بارے میں سوچنے کے بجائے سب کو اپنا گردانیں، سب کے کام آئیں اور دوسری جانب ہر ساس کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ بہو بیٹی سے بڑھ کر نہیں تو بیٹی کے برابر ضرور سمجھیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ گھر میں توازن کی فضا پیدا ہو سکے گی اور کامیاب زندگی توازن ہی چاہتی ہے۔ ہر گھر میں معاملات نشیب و فراز کے مراحل سے گزرتے ہیں۔ ان سے گزر کر ہی زندگی، زندگی بنتی ہے اگر ساس ضرورت سے زیادہ انا پرستی اور بہو غیر ضروری ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرے تو تعلقات میں کشیدگی بڑھتی رہے گی۔ دونوں انسان ہیں۔ دونوں کو اصولوں میں لچک پیدا کرنا ہوگی۔

معاملات کو درست ڈھنگ سے چلانے کے لئے بہت سی خواہشات ترک کرنا پڑیں گی اور اپنے نام نہاد اختیارات کے دائرے سے باہر آنا ہوگا۔

بعض امور ایسے ہیں جن کے باعث ساس کی جانب سے حسن سلوک کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کا طرز عمل کیا ہوتا ہے۔ جس طرح بہو کے دل میں نئی زندگی کے حوالے سے بہت سی خواہشات اور امیدیں ہوتی ہیں اسی طرح ساس کے دل میں بھی بہت سی توقعات ہوتی ہیں ان توقعات کے پورا ہونے کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کیا کرتی ہے، کیا چاہتی ہے، ساس چونکہ گھر میں سربراہ کی حیثیت رکھتی ہے اس لئے اصولی طور پر وہ اس بات کی خواہش مند ہوتی ہے کہ اس کی بات مانی جائے، اس کی خدمت کی جائے اگر بہو چاہے تو ابتداء میں اپنے مفاد کی

تھوڑی بہت قربانی دیکر سسرال میں ہر فرد کے دل میں گھر کر سکتی ہے۔ سب کو اپنا بنا سکتی ہے! ہوسکتا ہے کہ ہر اچھائی کا صلہ فوری طور پر نہ ملے اس سلسلے میں تحمل بہترین پالیسی ہے۔ اسے سکون اور تحمل سے کام کرتے رہنا چاہیئے رفتہ رفتہ تمام معاملات درست ہوتے چلے جاتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ اپنے مفاد کی قربانی دینا آسان نہیں ہوتا مگر کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا ہی پڑتا ہے۔ ساس اور بہو دونوں کو اس نکتے پر غور کرنا چاہیئے بہو چونکہ جونیئر ہوتی ہے اس لئے اس سے کچھ انا پرستی کی راہ گامزن ہونے کے بجائے سسرال میں سب کے کام آکر اپنا کیس ابتداء میں ہی مستحکم کر سکتی ہے۔ ساس کا فرض ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو کو اپنا سمجھے، اس پر بھروسہ رکھے۔

دونوں کو زندگی بھر ساتھ رہنا ہے لہٰذا یہ ممکن ہی نہیں کہ بدگمانیاں بھی ہوں اور معاملات پرسکون ڈھنگ سے آگے بھی بڑھیں۔

ساس کو چاہیئے کہ وہ ہر معاملے میں بہو کی رائے کو بھی اہمیت دے۔ اس سے صلاح مشورہ کرے۔ مشاورت سے معاملات سلجھتے ہیں جن سے رائے طلب کی گئی ہو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی انہیں بھی اہمیت دے رہا ہے۔ بہو سے رائے طلب کی جائے تو وہ گھر میں اپنی اہمیت محسوس کرتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ ہر گھر میں بگاڑ دراصل کسی ایک فرد کی انا پرستی کے باعث ہوتا ہے۔ انا پرستی کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اپنی رائے سب پر مسلط کی جائے۔

عام طور پر ساس ہی اپنی رائے سب پر ٹھونستی ہے۔ بالخصوص بہو یا بہوؤں پر اگر ساس چاہتی ہے کہ بہو اس کا حقیقی معنوں میں احترام کریں تو اس کی ایک موثر صورت یہ ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو سے بھی رائے طلب کرے اور اگر اس کی رائے وقعت رکھتی ہو تو اس پر عمل کرنے سے گریز کرے۔

اگر بہو کو سسرال میں اہمیت دی جائے، اس سے مشاورت کی جائے تو نتیجتاً اس کے دل میں بھی سسرال کو اپنا گھر سمجھنے لگتی ہے۔

جھگڑوں سے بچنے کے لئے بیوی سے گزارشات

اپنے شوہر سے بحث کرتے یا جھگڑتے وقت اپنے آپ سے یہ سوال کرنا چاہیئے کہ اس کے بدلے میں تمہیں کیا ملے گا ......؟ اس کا جواب بہت سے لوگوں کو جھگڑا شروع کرنے سے قبل ہی روک دے گا لیکن یہ بھی ممکن نہیں کہ آپ ہر قیمت پر بحث و تکرار کو پیش آنے سے روکتی رہیں۔ اس کے نتیجے میں دونوں فریقوں کے دلوں میں غصہ اور مایوسیاں جمع ہوتی رہتی ہیں اور انہیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ حقیقت کو جھٹلانے اور اس کا سامنا کرنے سے احتراز کر کے آپ کوئی بھی مسئلہ حل نہیں کر سکتیں۔ اس سے آپ ہر پارٹنر کو تکلیف پہنچ سکتی ہے کیونکہ وہ ان کا مطلب یہ بھی لگا لے گا کہ آپ کو کسی بات سے بھی دلچسپی نہیں ہے۔ اس کے علاوہ دل کا بند بخار باہر نکلنے کے لئے کوئی نہ کوئی جگہ خود ہی تلاش کر لیتا ہے۔

اگر اسے کھلے دل سے حل نہیں کریں گی تو یہ طنزیہ جملوں اور بڑبڑاہٹ کی شکل میں آپ کے دل میں کچوکے لگاتا رہے گا، آپ کو چاہیئے کہ زیر بحث مسئلہ کی پوری طرح جانچ پڑتال کریں، مثال کے طور پر اگر آپ شوہر سے اس لئے جھگڑتی ہیں کہ وہ کسی بھی چیز کو سلیقہ سے اپنی جگہ پر نہیں رکھتے تو دراصل آپ بالواسطہ طور پر گھر میں اختیارات کی تقسیم پر جھگڑا کر رہی ہیں اور آپ کے آپس میں تعلقات میں کاموں کی تقسیم کا طے ہونا ابھی باقی ہے اگر ایسی بات ہے تو آپ براہ راست اپنے شوہر سے گفتگو کریں ان سے کہیں کہ آپ ایک حساس موضوع پر گفتگو یا جھگڑا کرنا چاہتی ہیں لیکن طیش میں مت آئیں اور ٹھنڈے مزاج اور پرتپاک طریقے سے بات کریں تاکہ انہیں آپ کی کسی بات سے تکلیف نہ پہنچے۔

مثلاً آپ بات کا آغاز اس جملے سے کر سکتی ہیں ایک بات مجھے کھٹک رہی ہے اور میں آپ سے اس بات کی وضاحت کرنا چاہتی ہوں پھر واضح الفاظ میں اسے بتائیں کہ کس بات پر بحث کر رہی ہیں۔

اپنے دل کی بات شوہر کو صاف الفاظ میں سمجھائیں۔ جذبات کو چھپانے کی کوشش نہ کریں، جذباتی بن جانا ایک نارمل بات ہے اور جذبات کو باہر نکالنا ایک صحت مند علامت ہے، چاہے وہ مثبت جذبات ہوں یا منفی انصاف سے کام لیں۔ اس کے ساتھ ہی جذباتی ہیجان کو بھی برداشت کریں، آپس کے تعلقات کو زیادہ مضبوط بنانے کا یہی وقت ہے کسی ناچاقی سے عہدہ برآ ہوتے وقت سب سے پہلے آپس میں مشترکہ خیالات معلومات کریں۔ ان باتوں کی طرف اشارہ معلوم کریں جن کے بارے میں آپ ایک دوسرے کے خیالات سے متفق ہو سکتے ہیں۔ اس طرح یہ عمل ایک پل کا کام دیتا ہے اور ایک ایسا ماحول تخلیق کرتا ہے جس کے باعث آپ مشترکہ منزل تک آسانی سے پہنچ سکتی ہیں اور جھگڑے کو طول دینے سے بھی بچ سکتی ہیں۔

غیر اخلاقی جملے ہرگز مت کہیں اور ایک دوسرے کے رشتہ داروں، کاموں اور مشاغل کو ہرگز برا مت کہیں کوئی عام کلیہ قائم مت کریں اور کبھی نہیں یا ہمیشہ کے الفاظ استعمال کرنے سے بھی گریز کریں۔ ضرورت سے زیادہ ردِّعمل کا اظہار مت کریں اور معاملہ کو حد کے اندر رکھنے کی کوشش کریں۔ پرانے اختلافات اور غیر متعلقہ نئے تنازعات کو بیچ میں ہرگز مت لائیں کیونکہ اس طرح آپ جھگڑے کو اور بھی زیادہ سنگین بنا دیں گی اور اسے تھکا دینے والا طول دے دیں گی۔ اپنے موضوع پر توجہ مرکوز رکھیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ بات حد سے زیادہ بڑھنے نہ پائے۔ بحث و مباحثہ کرتے وقت ایک دوسرے کے کردار پر حملہ آور مت ہوں اور نہ ہی آپس کے کسی خاص عمل پر نکتہ چینی کریں جبکہ انسانی کردار کا تبدیل ہونا بہت مشکل ہے۔ کسی خاص طرزِ عمل میں لچک پیدا کرنا نسبتاً آسان ہے۔ اپنی نکتہ چینی کو ایسے الفاظ میں بیان کریں جس سے ایک دوسرے کے کسی عمل سے نا اتفاقی کا اظہار نہ ہو اور ایک دوسرے کے کردار پر بھی کسی طرح کا کوئی حرف نہ آنے پائے۔

مثال کے طور پر یہ کہنے کے بجائے ''آپ بہت برے ہیں'' آپ کو اس طرح سے کہنا چاہیئے، آپ بچوں کو جس طرح ڈانٹتے ہیں میں متفق نہیں کیونکہ وہ آپ کے زیادہ بولنے سے سہم جاتے ہیں یا پھر یہ کہنے کے بجائے اب آپ میرے ساتھ کبھی وقت نہیں گزارتے، آپ ان کو یوں کہیں ''میں آپ کے ساتھ وقت نہ گزار کر بہت اداسی محسوس کرتی ہوں'' اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ آپ اس جھگڑے کو کس رنگ میں دیکھ رہی ہیں اس لئے آپ اپنے آپ کو اس کی جگہ رکھ کر دیکھیں آپ ایک دوسرے سے کہیں کہ وہ اپنا نقطہ نظر بیان کریں پھر آپ کھلے دل سے ایک دوسرے کی بات سنیں میاں بیوی ایک دوسرے کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہیں اگر معاملہ بہت بنیادی اور سنگین ہو تو آپ درمیانی راہ نکال سکتے ہیں۔

مثلاً اگر شوہر بدمزاج یا چڑچڑا ہو اور دفتر سے گھر آنے کے بعد اس کے مزاج نہ ملیں، کسی سے ٹھیک طریقے سے بات بھی نہ کرے اور نہ ہی آپ کے سوالات کے جوابات دے کہ دن کیسا گزرا، یہ بات آپ کو پریشان کرتی رہتی ہے کیونکہ اس میں آپ اپنا ہی قصور تصور کرتی ہیں۔ آپ اس سے جھگڑا کرتی ہیں اور پھر احساس ہوتا ہے کہ اس کی یہ عادت کسی طرح بھی تبدیل نہیں ہو سکتی ہے؟ ہو سکتا ہے کہ وہ بھیڑ بھاڑ میں طویل ڈرائیو کرنے کے بعد اتنا تھک جاتے ہوں کہ ان کا موڈ خراب ہو جائے یعنی آپ ان کی عادت نہیں بدل سکتی لیکن آپ اتنا ضرور کر سکتی ہیں کہ شوہر کی بڑبڑاہٹ کو اپنی نظروں سے دور کریں۔

اسی طرح سے اسے نارمل ہونے کا وقت مل جائے گا اور آپ بھی پریشان نہیں ہوں گی۔ بعض مسائل ایسے ہوتے ہیں کہ جھگڑے ایک سیشن میں حل نہیں ہوتے اگر آپ کو کسی ایسے مسئلے کا سامنا ہے تو جیسے شوہر کی بے وفائی یا اقتدار کا مسئلہ تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ دونوں ہی اس بات کے لئے ذہنی طور پر تیار رہیں کہ اس مسئلے کو بار بار چھیڑا جائے گا۔ اس کے لئے ایک شیڈول بنالیں اور اس کے درمیان امن کا

معاہدہ جاری رکھیں۔

جذباتی رویئے صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں

اس سوال میں الجھے بغیر کہ انسان کو کتنا اختیار دیا گیا ہے؟ ہم سب یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ وہ اتنا بااختیار ضرور ہے کہ اگر وہ چاہے تو اپنے وجود سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکتا ہے اپنے ذہن کو اپنی خواہش کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔ پرانی عادت بدلنے کے ساتھ نئی عادات تشکیل دے سکتا ہے۔ منفی سوچ کے بجائے مثبت انداز فکر اپنا سکتا ہے، اداسی اور تفکرات میں گرے رہنے کے بجائے اچھی امیدوں اور اچھی توقعات کے تحت زندہ رہ سکتا ہے اور ہمارے خیال میں ایک انسان کے لئے اتنا کچھ کر لینا بہت زیادہ نہ سہی لیکن ایسا تھوڑا بھی نہیں کہ وہ خود کو بے کس و بے اختیار سمجھنے لگے۔ شرط صرف کوشش اور ذرا سی محنت کی ہے۔ دیکھیئے! اگر آپ کا شمار قنوطیت پرست، مایوس، تفکرات اور منفی خیالات میں گھرے رہنے والے افراد میں ہوتا ہے تو یقین جانئے کہ آپ اپنی جان کے خود دشمن بنے ہوئے ہیں۔

ماہرین اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ ایک ہی چیز کو لوگ دو مختلف نظروں سے کیوں دیکھتے ہیں۔ آخر کچھ لوگوں کو آدھا گلاس خالی کیوں نظر آتا ہے جبکہ بیشتر اسے آدھا بھرا ہوا سمجھ کر خوش و مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ خوش ہونے کے موقع پر جان کر خوش نہیں ہوتے۔ آخر اس قسم کے طرز عمل کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے اور اس طرح سوچنے کی وجہ کیا ہے؟ اور کیا ان لوگوں میں تبدیلی نہیں لائی جاسکتی؟

خوش قسمتی سے ان تمام معاملات میں زیادہ تر ماہرین کی رائے انتہائی حوصلہ افزا ہے اور وہ یہ کہ خواہ مرد ہوں یا خواتین اگر وہ پیدائشی قنوطی اور یاسیت پرست ہیں تو بھی گھبرانے کی کوئی بات نہیں وہ چاہیں تو خود پر ذرا سی توجہ دے کر پرامیدی اور خوش امیدی کا دامن تھام سکتے ہیں اور ہر بات کے منفی پہلو کو دیکھنے کے بجائے اس کے

مثبت پہلوؤں کو سامنے رکھ سکتے ہیں کیونکہ حالیہ ہونے والی تحقیق کے مطابق وہ افراد جو زیادہ تر خوش وخرم رہتے ہیں۔ وہ ان افراد کے مقابلے میں جو پریشان اور تفکرات میں گھرے رہتے ہیں زیادہ طویل عمر جیتے ہیں۔

ایک امریکی ماہرین نے 8 سو سے زائد افراد جن کی عمریں تیس سال سے زیادہ تھیں اور ان میں مرد وخواتین بھی شامل تھیں، پر کئی سال تک تحقیق کی یہاں تک کہ اس دوران کئی افراد موت کے منہ میں چلے گئے۔ امریکی سائنسدان کے مطابق جس طرح کولیسٹرول اور موٹاپا جلد اموات اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے اس طرح قنوطیت (انتہائی مایوسی) بھی شرح اموات میں اضافے کا باعث بن رہی ہے۔ ان آٹھ سو افراد کے ریکارڈ سے ظاہر ہوا کہ خوش رہنے والے افراد کے مقابلے میں مایوس اور تفکرات میں گھرے لوگ جلد موت کا شکار ہوتے ہیں۔

سخت مایوسی اور قنوطیت پرستی پر تحقیق کرنے والے ایک معروف جاپانی سائیکاٹرسٹ ڈاکٹر توشیکو مورتو کے مطابق "مایوس" پریشان اور ہر وقت تفکرات میں گھرے رہنے سے دماغی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے جس سے براہ راست ہمارا جسم متاثر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر توشیکو کا کہنا ہے کہ ہم اس بات کی تحقیق کر رہے ہیں کہ جذباتی رویوں میں تبدیلی کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ابتدائی نتائج کے مطابق ہم یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ جس طرح سگریٹ نوشی ترک کردینے یا وزن کم کرنے سے انسانی صحت میں بہتری آئی ہے بالکل اسی طرح منفی جذباتی رویوں کی تبدیلی کی پیمائش کرسکیں۔

یونیورسٹی آف لندن کے شعبہ نفسیات کے سینئر لیکچرر ڈاکٹر ڈیوڈ ینا س کا کہنا ہے کہ موجودہ دور میں ہم سب کے لئے یہ جاننا ناگزیر ہوگیا ہے کہ پراُمید اور مثبت اندازِ فکر اپنانے کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

ہمیں یہ بھی پتہ ہونا چاہیئے کہ مایوس خیالات اور منفی جذبات ہمارے دماغی نظام کو کمزور کر دیتے ہیں اور قوت مدافعت کی کمی ہی گلے کی خرابی سے لے کر دل کے دورے اور سرطان تک کا باعث بن سکتی ہے۔

یہاں تک کہ وہ افراد جن کے گلے خراب ہوتے ہیں ان کے مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ اکثر اوقات وہ اپنی بیماری سے تین دن قبل کسی نہ کسی تجربے یا منفی جذبے کا شکار ضرور ہوتے ہیں۔ یہ بات نہیں کہ انہیں منفی جذبہ یا کوئی تلخ تجربہ بیمار کرتا ہے۔ بلکہ اس سے ان کی قوت مدافعت کا نظام کمزور ہو جاتا ہے اور یوں جراثیم کو جسم پر آسانی سے حملہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

چنانچہ ہمارے لئے یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم جسمانی اور ذہنی طور پر مثبت طرز کا مظاہرہ کریں لیکن ایسا کیونکر اور کیسے ممکن ہے؟

ماہرین نے اس کے ''اپنی مدد آپ'' کے تحت تبدیلی لانے کا مشورہ دیا ہے۔ اس پر عمل کرنے والا کوئی بھی فرد خود کو نا امیدی اور مایوسی کی تاریک غاروں سے نکال کر پرامیدی اور خوش کن توقعات کی روشن اور درخشاں دنیا کی طرف واپس آ سکتا ہے۔

ماہرین کے مطابق خوشی کا انتخاب عموماً انسان کے اپنے اوپر منحصر ہوتا ہے کہ وہ کسی واقعے کو کیسے محسوس کرتا ہے کیونکہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ واقعہ ایک ہوتا ہے لیکن اس پر تمام افراد یکساں اظہار نہیں کرتے بلکہ اکثر مختلف ردّعمل سامنے آتا ہے اس لئے کہ بیشتر لوگ اپنی منفی سوچ کی بناء پر خوشی کے لمحات کو پہچاننے سے انکار کر دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر سکول کی طرف سے اولڈ سٹوڈنٹس پارٹی میں شرکت کے لئے چار خواتین کو ایک جیسے ماحول میں دعوت نامہ ارسال کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ سوچتی ہے کہ ارے کتنا مزہ آئے گا میں اپنی تمام پرانی دوستوں سے ملوں گی۔

دوسری یوں سوچتی ہے کہ میاں وہاں نہیں جاؤں گی۔ سب پرانی دوست آئیں گی جن میں سے کئی مجھ سے زیادہ کامیاب اور اچھے عہدوں پر ہوں گی۔ تیسری اپنے تجسس سے لطف اندوز ہورہی ہے کہ معلوم نہیں کہ اس تقریب میں سب سے اہم اور نمایاں کون رہے گا۔

چوتھی یہ سوچتی ہے کہ میں نہیں جاسکتی بہت موٹی ہو چکی ہوں۔ سب دوست میرا مذاق اڑائیں گی اور پھر میرے پاس پہننے کو بھی کوئی خاص کپڑے نہیں۔

کرسٹائن ویبر کا کہنا ہے کہ آپ اپنی مثبت سوچ سے اپنے اردگرد کا ماحول تک تبدیل کرسکتی ہیں مثلاً آج سے ہی اپنے اردگرد ان اچھی چیزوں کو حقیقی انداز میں محسوس کرنا شروع کردیں جو آپ کے اردگرد واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اس سے آپ کو ایک انجانی سی خوشی محسوس ہوگی۔

ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ جب آپ کسی معاملے میں الجھنے لگیں تو اپنی توجہ دیگر چیزوں پر مرکوز کرنا شروع کردیں مثلاً کسی بچے کی معصوم حرکتوں پر، گھر میں پالے گئے پلے پر یا کسی ایسے شخص پر جو آپ کو اچھا لگتا ہو اور وہ آپ سے محبت بانٹ سکے۔ اسی طرح خوبصورت موضوعات کو سامنے رکھیں۔ پھول، زیور، پسندیدہ پرفیوم وغیرہ پر گفتگو کر کے بھی پریشان کن خیالات سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

اگر کسی عورت کو اس کا شوہر طلاق دے دیتا ہے تو وہ اس طرح نہ سوچے کہ میرے شوہر نے مجھے چھوڑ دیا ہے۔ پوری دنیا یہ کہے گی کہ میں بہت بری عورت ہوں اور اب کوئی بھی شخص مجھے قبول نہیں کرے گا۔

اس کے بجائے یہ سوچے کہ بیشتر سمجھدار لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ علیحدگی کے معاملات میں دونوں برابر کے قصوروار ہوتے ہیں۔ جو کچھ ہوا وہ میرے ماضی کا حصہ تھا لیکن میں سب کچھ بھول جاؤں گی۔ ممکن ہے کہ اس طرح کی مثبت سوچیں آپ کو مکمل پریشانیوں سے بچا نہ سکیں تاہم یہ آپ میں حالات سے لڑنے کا حوصلہ اور

طاقت ضرور پیدا کر دیں گی بلکہ دباؤ کا مقابلہ کرنا بھی آپ کو آ جائے گا۔

ماہرین نفسیات کی رائے میں خوش رہنے کے لئے یہ پانچ چیزیں بہت معاونَ ثابت ہوتی ہیں۔

☆ روزانہ دن میں کسی پر فضا مقام پر خاموش بیٹھ کر 10 منٹ تک صرف اور صرف مثبت اور اچھا ہی اچھا سوچیں۔

☆ یہ مت سوچیں کہ صرف دوستوں کی محفل میں ہی آپ خوش رہ سکتے ہیں بلکہ تنہا لمحوں کو بھی انجوائے کیا کریں کیونکہ انفرادی طور پر بھی آپ خوش رہنے کا حق رکھتے ہیں۔

☆ اس چیز کے بارے میں گفتگو نہ کریں جو چیز آپ کے لئے رنج یا تکلیف کا باعث بنی ہو کوشش کریں کہ اس کی کسی طرح تلافی ہو سکے۔

☆ دباؤ پر بات کرتے وقت اس کے اثرات سے آگے بھی جایا کریں بلکہ زیادہ یہ سوچا کریں کہ دباؤ سے کس طرح نجات حاصل کی جا سکتی ہے اور یہ کہ دباؤ کی اصل وجہ کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

☆ اپنے دماغ، جسم اور روح کو متوازن رکھیں۔ آرام اور کام میں ہم آہنگی پیدا کریں۔ تنہائی، خاموشی، ہلہ گلہ، محفل سب کے رنگ میں ڈھل جانا سیکھیں۔

مثالی ازدواجی زندگی

(۱) مثالی ازدواجی زندگی وہ ہے جس میں عورت اور مرد دونوں مکمل یگانگت اور مفاہمت رکھتے ہوں اور وہ ایک دوسرے کو لازم و ملزوم کا درجہ دیتے ہوں۔ وہ ایک دوسرے سے خوش ہوں ایک دوسرے کو پسند بھی کرتے ہوں اور آپس میں شدید محبت بھی رکھتے ہوں۔

(۲) ایک دوسرے کو خوبصورت اور پر مسرت زندگی فراہم کرنے کے لئے اپنے اپنے فرائض کو بڑے پر خلوص جذبے کے ساتھ سرانجام دیتے ہوں۔

(۳) ازدواجی زندگی میں مرد کا فرض ہوتا ہے کہ وہ گھر کی معاشی ضروریات کو فراہم کرنے کا بار اٹھائے مثالی ازدواجی زندگی میں معاش کے بعد مرد کا سب سے اہم فریضہ اپنی بیوی کے ساتھ اچھے تعلقات کا قائم رکھنا ہوتا ہے۔ ان تعلقات میں مرد کی بیوی کے ساتھ محبت سب سے اہم عنصر ہے اور یہ محبت بڑھاپے تک قائم رہنی چاہیئے۔

(۴) مثالی ازدواجی زندگی میں بچوں کی دلکشی محسوس کرنا قدرتی فریضہ ہے اور جب بچے پیدا ہو جائیں تو ان کی تعلیم و تربیت اور مستقبل کی زندگی کے فرائض سے عہدہ برہونا لازمی امر ہے۔

(۵) مثالی ازدواجی زندگی میں مرد اور عورت کا ساتھ ایک گاڑی کے دو پہیوں کی مانند ہیں وہ دونوں یکسانیت سے ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ چلتے رہیں گے تو زندگی کی گاڑی بھی چلتی رہے گی۔ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے مرد اور عورت دونوں پر لازم ہے کہ وہ ہر معاملے میں ایک دوسرے سے تعاون کریں اور ہر مسئلے میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کریں۔

(۶) جس حد تک ممکن ہو وہ اپنے ماحول میں اختلافات کو کبھی پیدا نہ ہونے دیں اور اگر بالفرض پیدا ہو بھی جائیں تو ہمیشہ معاف کر دینے اور بھول جانے کی پالیسی پر عمل پیرا ہوں۔ دونوں کو بڑی عقل مندی اور خوش اخلاقی کے ساتھ گھر کا نظام چلانا چاہیئے۔ دوست، احباب، رشتہ داروں اور اقرباء سے سوشل تعلقات کی بنیاد خلوص، دیانتداری اور ہمدردی پر قائم کرنی چاہیئے تاکہ ان کی ازدواجی زندگی دوسروں کی نگاہ میں باوقار درجہ حاصل کر سکے۔

(۷) بہترین ازدواجی زندگی کے لئے لازمی ہے کہ خاوند ایک مثالی خاوند ثابت ہو اور بیوی ایک بہترین بیوی ثابت ہو اور بچے ان کی توجہ کا مرکز ہوں۔

(۸) ایک اچھی ازدواجی زندگی کا بہترین نمونہ یہ ہوتا ہے کہ بیوی اپنے خاوند

کی کمزوریوں، غلطیوں اور کوتاہیوں کو نظر انداز کرنے کا حوصلہ رکھے اور خاوند کو چاہیئے کہ وہ اپنی بیوی کے لئے اچھے خیالات رکھے اور اس کی آرزوؤں اور جائز خواہشات کی تکمیل میں ہر ممکن کوشش بروئے کار لائے۔

(۹) اچھے میاں بیوی میں یہ صفات ہونی چاہئیں کہ وہ زندگی کی خوبصورتیوں اور سچائیوں میں دلکشی محسوس کریں۔ زندگی کے مفہوم کو سمجھیں اور اس سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں اور ان لوگوں سے ملنے سے گریز کریں جو پست خیالات کے حامل ہوتے ہیں اور جو دوسروں کی زندگیوں میں تلخیاں پیدا کرنے کا موجب بن جاتے ہیں۔

(۱۰) ازدواجی زندگی کی کامیابی کا ایک راز یہ بھی ہے کہ ذہنی پریشانیوں کو نزدیک نہ آنے دیا جائے کیونکہ ذہنی پریشانی کے دوران اعصاب اور جسمانی نظام براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ اپنے مالی حالات کے مطابق اچھی خوراک کھائی جائے اور اچھا لباس پہنا جائے۔ ناخوشگوار غم انگیز مواقع پر صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا جائے کیونکہ صدمات بھی زندگی کا ایک لازمی جزو ہیں۔ ان کو برداشت کرنے اور زندگی کو رواں رکھنا ہی انسانی زندگی کا کمال ہے۔

(۱۱) ازدواجی زندگی میں گھر کو ممکنہ حد تک خوبصورت بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے اور اس کے لئے دونوں میاں بیوی کو یکساں دلچسپی لینی چاہیئے کیونکہ اچھا ماحول ہمیشہ اچھی سوچ کا حامل ہوتا ہے

(۱۲) اچھی ازدواجی زندگی گزارنے کے لئے مالی معاملات کو ہمیشہ کنٹرول میں رکھنا چاہیئے اور فضول خرچی سے بچنا چاہیئے۔ غیر ضروری اخراجات سے اجتناب کرنا ضروری وگرنہ مالی پریشانیاں ذہنی پریشانیاں بن جاتی ہیں جو سارے گھر کا سکون برباد کر دیتی ہیں۔

(۱۳) ایک اچھے گھرانے کے اندر یہ ضروری ہے کہ مرد عورت کے جذبات کا

خیال رکھے اور عورت اپنے مرد کا خیال رکھے تا کہ ان دونوں کے مابین رنجش کا کوئی امکان پیدا نہ ہو۔ مرد کو چاہیئے کہ اپنی عورت کی طرف پوری توجہ دے اور اس کی ضروریات کا خاص خیال رکھے اور عورت کے لئے لازمی ہے کہ وہ اپنے مرد کے ساتھ پوری دلچسپی برقرار رکھے اور اسے کبھی تنہائی کا احساس نہ ہونے دے۔

(۱۴) ایک اچھی ازدواجی زندگی میں جہاں تک اچھی جنسی زندگی کا تعلق ہے وہ مرد اور عورت کے درمیان مکمل مفاہمت پر مبنی ہوتی ہے جنس بھی چونکہ زندگی کا لازمی حصہ ہے اس لئے میاں بیوی کے لئے ضروری ہے کہ وہ گھر کے اندر ماحول کو خوشگوار رکھیں اور جنسی عمل کو اس کے تقاضوں کے مطابق سرانجام دیکر ایک دوسرے کے لئے محبت کے جذبات کو برقرار رکھیں۔

(۱۵) جس گھرانے میں میاں بیوی کے مابین جنسی مفاہمت نہیں ہوتی وہاں عام طور پر ماحول کشیدہ نظر آتا ہے اور حقیقی خوشی ناپید ہوتی ہے کیونکہ عورت کا انکار مرد کو اشتعال دلا دیتا ہے اور وہ اعصابی جھنجھلاہٹ میں مبتلا ہو کر بیوی کے ساتھ تعلقات میں کشیدگی کر لیتا ہے حالانکہ اسے چاہیئے کہ وہ معاملے کو اپنے حق میں کرنے کے لئے ایک سلجھا ہوا طریقہ اختیار کرے کیونکہ بیوی اس سے بہرحال محبت رکھتی ہے اگر وہ کسی وجہ سے انکاری ہے تو اسے مائل کرنا کوئی ایسا بڑا کام نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ناراض ہونے اور گرما گرم بحث کرنے کی بجائے ہمیشہ محبت اور پیار کا ہتھیار ہی کام دیتا ہے اور یہی ہتھیار گھر میں فضا کو خوشگوار رکھنے میں معاون بن سکتا ہے۔ اگر مرد جارحانہ رویہ اختیار کرتا ہے تو فطرتاً عورت بھی سخت رویہ اختیار کر لیتی ہے لہٰذا یہ فرض مرد پر عائد ہوتا ہے کہ وہ گھر کے ماحول کو پرسکون رکھنے کے لئے عورت کی طلب و خواہش اور آرزو کا احترام کرے اور اگر اسے کسی بات پر راضی کرنا مطلوب ہو تو پیار محبت اور خلوص کے برتاؤ کے ساتھ اسے رام کیا جائے تو زیادہ احسن اور خوش اسلوبی کی بات ہے۔

(۱۶) بیوی کو خاوند اور خاوند کو بیوی کی وفاداری پر کبھی شک نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ شک بڑے خطرناک نتائج بھی پیدا کر سکتا ہے اور اس سے پورے گھر کا سکون لٹ سکتا ہے۔

(۱۷) ایک اچھے گھرانے میں لازمی طور پر عورت کو ایک بہت اچھی ماں ثابت ہونا چاہیئے اور اس کے اندر اپنی اولاد کو پالنے پوسنے، پڑھانے اور ان کا مستقبل سنوارنے کے لئے بڑا محرک جذبہ ہونا چاہیئے۔ اسی طرح مرد کو ایک اچھا باپ ثابت ہونا چاہیئے جو نہ صرف اولاد کی تمام ضروریات کا خیال رکھے بلکہ اپنے پیار اور محبت سے ان کو اعلیٰ اقدار کی زندگی سے روشناس کرانے کے لئے بہترین طرز عمل اختیار کرے۔

(۱۸) ایک مثالی گھرانے میں مرد اور عورت دونوں پر یہ لازم ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف اپنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھیں بلکہ اس سلسلے میں کسی لحہ بھی اولاد سے غافل نہ رہیں۔ زندگی کا سارا لطف، صحت، تندرستی پر انحصار رکھتا ہے۔ اگر صحت کو برقرار رکھنے اور امراض سے بچنے کی تدابیر اختیار نہیں کی جائیں گی تو بیماری پریشانیاں لے کر آئے گی۔

باب دوئم

میاں بیوی کا جھگڑا

ہر مسلمان عورت اور مرد یہ بات یاد رکھے کہ میاں بیوی کا رشتہ ایک ایسا مضبوط تعلق ہے کہ ساری عمر اسی بندھن میں رہ کر زندگی بسر کرنی ہے اگر میاں بیوی میں پورا پورا اتحاد اور ملاپ رہا تو اس سے بڑھ کر کوئی خوش قسمتی نہیں اور اگر خدانخواستہ میاں بیوی کے درمیان اختلاف پیدا ہو گیا اور جھگڑے تکرار کی نوبت آ گئی تو اس سے بڑھ کر کوئی مصیبت نہیں کہ میاں بیوی دونوں کی زندگی جہنم کا نمونہ بن جاتی ہے اور دونوں عمر بھر گھٹن اور جلن کی آگ میں جلتے رہتے ہیں۔

اس زمانے میں میاں بیوی کے جھگڑوں کا فساد اس قدر پھیل گیا ہے کہ ہزاروں مرد اور ہزاروں عورتیں اس بلا میں گرفتار ہیں اور مسلمانوں کے ہزاروں گھر اس اختلاف کی آگ میں جل رہے ہیں۔

جھگڑنے کی وجوہات

اکثر دیکھا گیا ہے کہ میاں بیوی کے مابین جھگڑے کی وجوہات نہایت معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ عورت اگر موقع کی نزاکت کو محسوس کرتے ہوئے سمجھداری سے کام لے تو بہت سے ہونے والے جھگڑوں کا خاتمہ ہو سکتا ہے اور گھر کا ماحول خوشگوار رہ سکتا ہے۔

عمرانیات اور سماجی علوم کے ماہرین جن کا موضوع بحث خاندان اور خاندانی امور ہے۔ اس حقیقت کو بخوبی جانتے ہیں کہ ازدواجی زندگی میں ناچاکی اور اختلاف

غیر متوقع نہیں۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ٹیرمان اوران کے معاونین نے حال میں ایک چارٹ تیار کیا ہے جس میں کم وبیش ساٹھ ایسے جھگڑوں کا ذکر کیا ہے جن میں سے ہر ایک جھگڑے کو میاں بیوی کے سر یا بیوی میاں کے سر ڈالتی ہے لیکن اس کی نوعیت ہرگز ایسی نہیں جو پریشانی کا باعث ہو کیونکہ صورتحال تو یہی ہے کہ جس ازدواجی زندگی میں جھگڑا لڑائی نہ ہو ہماری نظر میں بڑی اہمیت کا حامل اور لائق تحقیق وجستجو ہے اگر انتہائی غوروفکر سے حالات کا جائزہ لیں تو معلوم ہوتا ہے کہ میاں یا بیوی تنہا کسی ایک کا قول لائق استناد یا صداقت پر مبنی نہیں ہوسکتا کیونکہ خانگی جھگڑے یا ازدواجی ناچاکی وغیرہ فطری ہیں۔

پھر اختلافات اس لئے بھی ناگزیر ہیں کہ ازدواجی رشتہ دو مختلف افراد کے درمیان استوار ہوتا ہے اور ایسے حالات و واقعات ہوتے رہتے ہیں جن میں جھگڑے اور لڑائی کی خلیج وسیع سے وسیع تر ہوتی جاتی ہے۔ اب اگر میاں بیوی یکساں خاندان سے تعلق رکھتے ہوں تب بھی کچھ چیزیں ایسی رونما ہو جاتی ہیں جن میں کارکردگی اور طریق کار کا اختلاف ہو جاتا ہے پھر مزاج اور قدریں یکساں نہیں بلکہ مختلف ہوتی ہیں کبھی معمولی عادتیں اور شخصی میلان بھی سدا یکساں نہیں ہوتا اور اگر میاں بیوی کا تعلق دو الگ الگ خاندانوں سے ہو ان کا ماحول جداگانہ اور مختلف ہو تب تو اختلاف اور بھی وسیع اور حدود سے متجاوز ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں کہ ہر ازدواجی جھگڑا رہن سہن کی مختلف صورتوں کے فرق یا حقیقی اندرونی اختلاف کا شاخسانہ ہوتا ہے بلکہ متعدد جھگڑے بیرونی اور ایسے خارجی اسباب کا نتیجہ ہوتے ہیں جن کا روزمرہ کی حقیقی زندگی یا بنیادی ازدواجی اختلافات سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً محکمہ کے انچارج آفیسر نے ''نوید'' کو طلب کیا اور اس کے کسی ناکردہ گناہ پر اسے تنبیہ کی نوید کو اپنی صفائی میں کچھ کہنے یا اپنے موقف کی وضاحت کا کوئی موقع نہیں ملا۔ اس لئے جب وہ آفس سے گھر لوٹا تو اس کا پارہ چڑھا ہوا تھا اور غصہ دبانے

کی کوشش میں اس کا سینہ جیسے ابل رہا تھا، گھر پہنچتے ہی چونکہ اسے پرانا موزہ اس کی جگہ پر نظر نہ آیا جہاں وہ چھوڑ کر گیا تھا اس لئے وہ بیوی پر برس پڑا۔ اس کی بیوی بڑی ہوشیار اور معاملہ فہم تھی۔ اس نے بھانپ لیا کہ آج اس کا شوہر عام دنوں سے بدلا بدلا نظر آتا ہے۔ اس لئے اس نے سردست چھیڑنا مناسب نہ سمجھا اور اتنی دیر انتظار کیا جب تک کہ دونوں کھا پی کر فارغ نہ ہو جائیں۔ جب دونوں فارغ ہوئے اور اطمینان سے بیٹھ گئے تو اب بیوی نے رفتہ رفتہ اضطرابی کیفیت اور ناگہانی افتاد کو باتوں باتوں میں جاننا چاہا۔ ابھی بیوی نے اپنے شوہر کی مصروفیات اور اس کی تکان سے متعلق چند ہی باتیں کہی تھیں کہ شوہر کے دل کا بوجھ جیسے اتر گیا اور اس نے بڑی راحت محسوس کی اور جب سونے کا وقت آیا تو دفتر والی بات سے شوہر کا ذہن صاف اور اس کا موڈ بالکل بدل چکا تھا اور اسے پورا پورا احساس تھا کہ اس کی رفیق سفر اور شریک حیات نے اس کا غم غلط کرنے کے لئے بے اندازہ پیار اور محبت کے پھول نچھاور کئے ہیں۔

روزمرہ کی زندگی میں دلجمعی، استقبال اور طمانیت لانے کا یہ ایک معمولی طریقہ ہے جس کا برے حالات اور ناگوار دونوں میں ہم جب چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں اور اس طریقہ کو اپنی زندگی میں مفید پا سکتے ہیں چنانچہ مذکورہ بالا اسی واقعہ میں ہم دیکھ سکتے ہیں کہ نوید کی بیوی اگر اپنے شوہر کی مزاج شناس نہ ہوتی تو اس کے خاوند کا بدلتا مزاج ہرگز اس کے حسب حال نہ ہوتا اور بحالی اور دوستی کے لئے وہ روتی گڑگڑاتی یا اس کے ساتھ محبت اور لڑائی کرتی تو اس کا کوئی مفید نتیجہ برآمد نہ ہوتا بلکہ ایسا ہوتا کہ ایک چھوٹی سی چنگاری یا معمولی سی لڑائی آگ کا الاؤ یا خونریز تصادم کی صورت اختیار کر جاتی اور بات بگڑ جاتی۔

پھر بڑے بڑے جھگڑے عموماً معمولی چیزوں سے شروع ہوتے ہیں اس کے بعد ہی دونوں میں سے کسی ایک کے اعصاب فوری طور پر تن جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد

بات آگے بڑھتی ہے اور گھمسان کا رن پڑ جاتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دونوں میں سے کوئی ایک نادم یا متاثر ہوتا ہے تو دوسرا بھڑک اٹھتا ہے کیونکہ دونوں ہی یہ محسوس کرتے ہیں کہ ایک کو دوسرے کی صحبت میں کافی انس و محبت اور راحت و آرام نصیب ہوتا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے روابط سے بڑے بڑے کام لیتے ہیں۔ ایک کے ضبط نفس کے لئے دوسرا حفاظتی ڈھال بنتا ہے اعصابی تناؤ سے ایک دوسرے کی وجہ سے محفوظ رہتا ہے۔

قربت رنج و غم سے گلوخلاصی اور نجات کی راہ پاتا ہے مگر زود رنج جذباتی آدمی فوراً اس بات کو قبول نہیں کر سکتا لیکن جہاں تک واقعات اور حقائق کا تعلق ہے ہم سمجھتے ہیں کہ بعض اہم ازدواجی گوشے اس سے ضرور اجاگر ہوتے ہیں جیسے ان حالات میں آدمی کو ایسا ماحول نصیب ہوتا ہے جس میں وہ اپنی عادت اور افتادِ طبع کے مطابق گزر بسر پر اطمینان پاتا ہے۔ زندگی کے حقیقی رنگ کے ساتھ اپنے آپ کو نمایاں کرتا ہے اور آدمی کا اپنا نفس ہر وقت سرکش اور غضبناک نہیں ہوتا بلکہ کبھی وہ بے حد نازک، حساس اور پیار و محبت سے لبریز ہوتا ہے۔ اس لئے ازدواجی روابط میں ایسی قوت اور توانائی ہونی چاہیئے جس سے مختلف حالات میں احساس و شعور مختلف اثرات قبول کر سکے۔ اس کے اندر خلل، اضطراب یا فخر و مباہات پیدا نہ ہو سکے۔ بسا اوقات تھکن اور کام کا زبردست بوجھ بھی اعصابی تناؤ کا سبب بنتا ہے جس سے نجات پانے کے لئے آدمی خود بخود تنہا رہ جائے تو اس سے بھی اس کو بڑی مدد ملتی ہے۔ کبھی کھلی فضا میں چہل قدمی اس کے لئے ممد و معاون بنتی ہے۔ نیند بھر سو جانے سے بھی مذکورہ بالا فائدے حاصل ہوتے ہیں اور اس طرح میاں بیوی کو اتنا موقع اور وقفہ مل جاتا ہے جس میں وہ اپنے احساس اور شعور کی تکمیل اور مقصد برآوری کے لئے آمادہ اور سرگرم ہو جاتے ہیں اور پھر ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں جن سے ان کی مشکلات کا حل اور ان کے جھگڑے رفع ہو سکتے ہیں۔

بیشتر جھگڑوں کو روکنا عورت کے بس میں ہے

میاں بیوی کے مابین ہونے والے بہت سے جھگڑے عورت اپنی سمجھداری سے روک سکتی ہے۔ ایک اچھی اور سلیقہ شعار بیوی کو چاہیئے کہ وہ اپنی عادات کا جائزہ لے اور جو عادت اس میں ایسی پائی جائیں جن کی وجہ سے ان کے خاوند کے ساتھ جھگڑے ہو جاتے ہوں، تو وہ اپنی ان عادات پر قابو پائیں تا کہ ان کی گھریلو زندگی نہایت خوشگوار طریقے سے گزرے اور ان کا گھر جنت کا نمونہ بن جائے۔ خاوند کی بعض ایسی باتیں جو بظاہر غصہ کرنے والی ہوں ان کا غصہ نہ کرے بلکہ خوش اسلوبی سے کام لیتے ہوئے معاملے کو بڑھنے سے روکنے کی بھرپور کوشش کرے بیشتر عورتوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ کسی بھی طرح خوش نہیں ہوتیں ہمیشہ اپنے خاوند کی ناشکری کرتی رہتی ہیں۔

اس ضمن میں ایک حدیث پاک میں آتا ہے۔

حضرت اسماء بنت یزید انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایک بار رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے پاس سے گزرے، میں اس وقت اپنی ہم عمر لڑکیوں کے ساتھ تھی، حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں سلام کیا اور فرمایا محسنوں کی ناشکری اور ناقدری سے بچو، تم میں سے ایک اپنے والدین کے ہاں عرصہ تک بے بیاہی بیٹھی رہتی ہے پھر اللہ تعالیٰ اسے شوہر کی نعمت سے ہمکنار فرماتا ہے۔ پھر اس کے ہاں اولاد کی چہل پہل و رونق ہوتی ہے۔ ان تمام خوبیوں و احسانات کے باوجود اگر کبھی کسی بات یا فعل پر شوہر سے معمولی رنجش ہو جاتی ہے تو عورتیں اس لمبی رفاقت و محبت اور محنت و جفاکشی کو نظر انداز کر کے طوطا چشمی اور بے وفائی سے بول اٹھتی ہیں کہ میں نے تو تجھ سے کبھی آج تک اچھا سلوک دیکھا ہی نہیں اور نہ کوئی بھلائی دیکھی۔

یہاں پر عورت کے ایک خاص مزاج و فطرت کے بارے میں بیان کیا گیا ہے

کہ اگر کبھی شوہر سے تھوڑی سی بدعنوانی و ناراضگی ہو جائے تو کہہ دیا کرتی ہے کہ ہم نے تجھ سے آج تک کوئی فائدہ نہیں دیکھا۔ ایک لمحہ میں اس کے سارے کئے دھرے پر پانی پھیر دیتی ہیں اور ساری محنت کو خاک میں ملا دیتی ہیں اور یہ عادت آج کل اکثر عورتوں کے اندر پائی جاتی ہے۔ یہ انتہائی قابل مذمت حرکت ہے۔

جھگڑوں سے بچنے کے لئے آٹھ مشورے

بنیادی طور پر یہ آٹھ مشورے ان جوڑوں کے لئے ہیں جو لڑ لڑ کر تنگ آ چکے ہوں۔ دونوں کی سمجھ میں نہ آتا ہو کہ آخر کیوں ہم بار بار لڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور دونوں خلوص دل سے اس جھنجھٹ سے نجات چاہتے ہوں جو انہیں ہمیشہ ذہنی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا رکھتا ہے۔ ان مشوروں سے ایسے افراد بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کی کبھی اپنے جیون ساتھی سے لڑائی نہ ہوئی ہو اور وہ چاہتے ہیں کہ یہ خوشگوار صورتحال برقرار رہے۔

(۱) اپنی توجہ مثبت پہلوؤں پر رکھیئے

جھگڑے والے اکثر جوڑوں کو اپنے جیون ساتھی اور اپنے ازدواجی تعلق کے منفی پہلوؤں کو نوٹس کرنے کی عادت بد ہوتی ہے۔ وہ جب بھی حالات کا جائزہ لیتے ہیں انہیں خامیوں کے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ ایسا نہیں کہ خوبیاں سرے سے غائب ہوتی ہیں لیکن اپنے جذبات کے ہاتھوں مغلوب ہو کر وہ ان کی طرف سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور آنکھ اوجھل تو پہاڑ اوجھل بیچاری خوبیاں کس کھیت کی مولی ہیں......!

چنانچہ ہمارا پہلا مشورہ یہ ہے کہ اپنی آنکھیں ہمیشہ کھلی رکھیئے۔ جذبات کے ہاتھوں مغلوب ہونے کے بجائے انصاف پسندی اور دیانتداری سے حالات اور واقعات کا جائزہ لیجئے۔ کسی وقت بیٹھ کر ٹھنڈے دل سے سوچئے۔ جس جیون ساتھی اور جس جس ازدواجی تعلق میں آپ کو کیڑوں کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا۔ ممکن ہے انہیں میں آپ کو اتنی اچھائیاں نظر آ جائیں کہ آپ خود حیران رہ جائیں۔ بات کچھ

عجیب سی ضرور معلوم ہوتی ہے لیکن سچ ہے اور جھگڑوں سے نجات پانے اور ان کا سدباب کرنے کی راہ میں یہ پہلا قدم ہے۔

(۲) بار بار ایک ہی بھٹی مت دہکائیے

اکثر جوڑوں میں ہونے والے جھگڑے عموماً ایک ہی بات پر ہوتے ہیں یعنی دونوں بار بار ایک ہی شکایت کی وجہ نزاع بنا کر جھگڑتے ہیں کبھی یہ شکایت پیسے کے معاملے میں ہوتی ہے اور کبھی وقت اور توجہ کے معاملے میں، بات کہیں سے بھی شروع ہو، وہ کھینچ تان کر اس کا رخ اسی ایک مسئلے کی طرف موڑ دیتے ہیں اور بار بار جھگڑنے کے باوجود کبھی اس مسئلے کا حل نکالنے پر غور نہیں کرتے۔ ایک ہی بات بار بار کرنے سے اس کی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ ایک ہی شکایت بار بار دہرانے سے اس کی اہمیت کم ہو جاتی ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ ایک ہی بات کو لے کر بیٹھ جائیں بلکہ باہمی افہام و تفہیم سے اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی راہ نکالئے۔

کسی فلسفی کا کہنا ہے کہ اگر آپ کسی مسئلے کو حل نہیں کر سکتے تو پھر آپ خود اس مسئلے کا حصہ ہیں۔ مسئلے کا حصہ یعنی خود مسئلہ بننے کے بجائے مسئلے کو ختم کرنے والا بننا، بحیثیت اشرف المخلوقات، آپ کے شایان شان ہے۔ یقین نہ ہو تو خود اپنے دل سے پوچھ کر دیکھ لیجئے۔

(۳) مڑ مڑ کر ماضی کی طرف نہ دیکھیے

ماضی کے اچھے برے تجربے بڑے غیر محسوس انداز میں ہماری زندگی کے لئے اہم بلکہ غیر اہم حصوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک جوڑے کا قصہ سنئے ان کے درمیان اس بات پر جھگڑا چلتا رہتا تھا کہ صبح بچوں کو سکول کون چھوڑ کر آیا کرے گا۔

ایک ماہر نفسیات کے سامنے مسئلہ آیا تو تھوڑی سی گفت و شنید کے بعد پتہ چلا کہ میاں کو اپنے بچپن کے وہ دن یاد تھے جب ان کی والدہ انہیں انگلی سے لگائے

سکول چھوڑنے جایا کرتی تھیں جبکہ بیگم کو بھی اپنے بچپن کے وہ دن یاد تھے جب ان کے والد نہ صرف سکول چھوڑ کر آیا کرتے تھے بلکہ صبح ناشتہ بھی اپنے ہاتھ سے بنا کر لایا کرتے تھے۔ میاں کے ذہن میں یہ بات بیٹھ چکی تھی کہ بچوں کو سکول لے جانے کا فریضہ بنیادی طور پر ماں کا ہوتا ہے اور بیوی کے ذہن میں بھی......!

قصہ مختصر...... دونوں ماضی کے تجربات کو ابھی تک کلیجے سے لگائے ہوئے تھے اور ان کے برعکس ہونے والی کسی بات کو غلط تصور کرتے تھے۔ بات کچھ بھی نہ تھی چھوٹا سا مسئلہ تھا جو صرف اتنا سمجھانے سے حل ہو گیا کہ اے خاتون و حضرت! ہر گھر کے معمولات اس کے ماحول اور افراد خانہ کی مصروفیات کے حساب سے ہوتے ہیں اگر آپ کی والدہ آپ کو سکول چھوڑنے جایا کرتی تھیں تو اس کی وجہ یہ تھی کہ آپ کے والد کو نائٹ ڈیوٹی کرنا پڑتی تھی اور وہ یہ ذمہ داری نبھانے کا وقت نہیں رکھتے تھے اور اگر آپ کے والد نہ صرف آپ کو ناشتہ کراتے تھے بلکہ سکول بھی چھوڑ کر آتے تھے تو اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ صبح خیزی کے عادی تھے اور آپ کی والدہ کو رات دیر گئے تک جاگنے کی عادت تھی۔

جب آپ دونوں کے والدین نے ایک دوسرے کی مصروفیات اور عادات کے حساب سے ایک دوسرے سے سمجھوتہ کرایا تو آپ کیوں نہیں کر سکتے؟ ماضی کے تجربات سے کوئی اچھی بات سیکھنے کے بجائے آپ انہیں غلط انداز سے دیکھ رہے ہیں۔ پہلے خود سے تو پوچھ لیجئے کہ آپ دونوں کے درمیان اس بات پر جھگڑا کیوں ہو رہا ہے......؟ کوئی معقول وجہ نظر آئے تو جھگڑ بھی لیجئے گا۔

چونکہ دونوں کو کوئی معقول وجہ نظر نہ آئی۔ اس لئے جھگڑا ختم ہو گیا اور دونوں کے درمیان بچوں کو سکول چھوڑنے کے ضمن میں ایک سمجھوتہ طے پا گیا جو مشورہ ماہر نفسیات نے انہیں دیا وہ بہ الفاظ مختصر یہ تھا کہ ماضی کی طرف مڑ مڑ کر دیکھنا صرف اسی صورت میں مفید ہے جب آپ کوئی اچھی بات سیکھنا چاہتے ہوں۔ بصورت دیگر اپنی

توجہ اپنے حال اور مستقبل پر مرکوز رکھیے۔

(۴) غصے کو ہینڈل کرنا سیکھیے

غصے کے وجود کو تسلیم نہ کیا جائے تو وہ اندر ہی اندر پکتا رہتا ہے اور پھر ایک زور دار دھماکے سے پھٹ پڑتا ہے۔ غصے کو بے سوچے سمجھے بے لگام چھوڑ دیا جائے تو یہ مضبوط ترین تعلقات کو بھی دھماکے سے اڑا دیتا ہے۔ ان دونوں خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے غصے کو ہینڈل کرنے یعنی مثبت انداز میں اس پر قابو پانے کی کوئی حکمت عملی اختیار کریں۔

مثال کے طور پر اگر شوہر کو کسی بات پر غصہ آتا محسوس ہو تو اسے چاہیئے کہ اپنی بیوی کو حتی الوسع نرم اور حقیقت پسندانہ لہجے میں بتائے کہ اس کے اندر کوئی چیز پک رہی ہے اور وہ اسے باہر نکالنا چاہتا ہے۔ حقیقتاً بیوی ذہنی طور پر تیار ہو کر اس کی اجازت دیدے گی۔ اب شوہر کو چاہیئے کہ اچھی طرح دل کی بھڑاس نکال لے الزام تراشی، عیب جوئی اور ذاتیات پر حملہ آور ہونے سے گریز کرے چونکہ بیوی پہلے سے تیار ہونے کی صورت میں شوہر کا غصہ اس کے لئے خطرناک حد تک تکلیف دہ ثابت نہیں ہوگا جب دل کی بھڑاس نکل جائے تو وقتی طور پر دونوں خاموشی اختیار کرلیں اور بعد میں کسی وقت بیٹھ کر تبادلہ خیال کریں کہ اس غصے کی وجہ کیا تھی اور اس وجہ کو دور کرنے کے لئے کیا کیا جا سکتا ہے......؟ غصے کو ہینڈل کرنے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جھگڑوں کا ازدواجی تعلق کے لئے مضر ہونا ضروری نہیں۔ بشرطیکہ ان میں تشدد یا گالی گلوچ جیسے منفی عناصر شامل نہ ہو جائیں۔ اہم بات یہ ہے کہ غصے کے بعد آپ کس ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک ردعمل یہ ہوسکتا ہے کہ بعد میں دونوں یہ بات بھول جائیں لیکن ایسا کرنا ذرا مشکل ہوتا ہے! بہترین ردعمل وہی ہے جس کا ذکر ہم نے پہلے کیا یعنی ٹھنڈے دل اور منصفانہ انداز سے غصے کی وجوہات

پر غور کریں اور اس کے تدارک کا سامان کیا جائے۔

(۵) اس ہاتھ دیجئے، اس ہاتھ لیجئے

اس ہاتھ دیکر اس ہاتھ لینا سودے بازی کی ایک بہترین شکل ہے۔ بشرطیکہ دی جانے والی چیزیں قدر و قیمت میں کم و بیش یکساں ہوں۔ ازدواجی زندگی میں بھی ہمیں کئی مرتبہ سودے بازی پر عبور ہونا پڑتا ہے اور جو لوگ اس ہنر کو سمجھ جاتے ہیں وہ پھر کبھی بھی اپنے جیون ساتھی سے غیر ضروری باتوں پر جھگڑتے نہیں۔

اگر آپ اپنے جیون ساتھی سے کچھ چاہتے ہیں تو اس کے سامنے اپنی طلب کا ذکر کیجئے اور بدلے میں اسے کوئی چیز پیش کیجئے۔ اگر آپ کی پیش کردہ چیز قدر و قیمت میں مانگی جانے والی چیز کے برابر ہوئی تو آپ کی طلب پوری ہو جائے گی۔

مثال کے طور پر ایک خاتون کو اپنے شوہر کی اس عادت سے بہت چڑ تھی کہ وہ سگریٹ کی راکھ جھاڑنے کے لئے ایش ٹرے کا استعمال غیر ضروری سمجھتے تھے اور باتیں کرتے کرتے جہاں جی چاہا بڑی بے تکلفی سے چٹکی بجا کر راکھ جھاڑ دیا کرتے تھے۔ ان کی اس بے تکلفی کی کئی علامات ننھے ننھے دھبوں اور سوراخوں کی شکل میں گھر کی دریوں، چادروں، پردوں، صوفوں اور پلاسٹک کورز پر نمودار ہو چکی تھیں۔

شوہر کی یہ عادت چھڑانے کے لئے خاتون نے انہیں پیشکش کی کہ اگر وہ جا بے جا سگریٹ کی راکھ جھاڑنا بند کر کے ایش ٹرے استعمال کرنا شروع کر دیں تو وہ ہر دفعہ ان کی فرمائش پر ان کی پسندیدہ چیز پکا کر دیا کریں گی۔ شوہر کو یہ سودا اچھا معلوم ہوا۔ چنانچہ انہوں نے اپنی عادت چھوڑ دی اور بیگم نے ان کی فرمائش پوری کرنا شروع کر دی۔

بہت سے معاملات میں ایسی چھوٹی موٹی خوشگوار سودے بازیوں کی گنجائش نکل آیا کرتی ہے۔ محبت میں کاروبار اگرچہ بری بات ہے لیکن کبھی کبھی تھوڑی سی کاروباری سوچ اپنا لینے میں کوئی حرج نہیں۔

(٦) اپنی توقعات کو کنٹرول میں لائیے

ایک صاحب کو اپنے کام کی وجہ سے پہنچنے میں اکثر تاخیر ہو جایا کرتی تھی اور ان کی بیگم ہمیشہ اس بات پر ان سے جھگڑا کیا کرتی تھی۔ صاحب کی مجبوری تھی کہ ان کا کام ہی اس نوعیت کا تھا کہ وہ وقت پر گھر پہنچنے کی ضمانت نہیں دے سکتے تھے اور بیگم کی یہ مجبوری تھی کہ وہ شوہر کے بروقت گھر پہنچنے کی توقع لگانے سے خود کو باز نہیں رکھ سکتی تھیں جھگڑے آہستہ آہستہ طول کھینچتے ہوئے خطرناک حدود میں داخل ہو رہے تھے۔

چنانچہ ایک ماہر نفسیات نے انہیں مشورہ دیا کہ سب سے پہلے کہ وہ اس بات کا فیصلہ کر لیں کہ دونوں میں سے کس کی مجبوری زیادہ آسانی سے کنٹرول میں لائی جا سکتی ہے۔ منطقی بات تھی چند لمحوں میں فیصلہ ہو گیا کہ بیگم کی مجبوری کو کنٹرول میں لانا زیادہ آسان ہے کیونکہ یہ سراسر ان کی ذاتی سوچ کا شاخسانہ تھی، سوال یہ تھا کہ یہ کام کیسے جائے گا......؟ اس کے لئے بیگم صاحبہ کو سوچنے کا موقع دیا گیا کیونکہ ماہر نفسیات جانتے تھے کہ ان کے لئے وہی حل قابل قبول ہو گا جو وہ خود تلاش کریں گی کیونکہ مسئلہ بھی ان کی سوچ کا ہی پیدا کردہ تھا۔

چونکہ بیگم مسئلے کے حل میں مخلص تھیں۔ اس لئے کچھ دیر سوچنے کے بعد انہوں نے فیصلہ کیا کہ بجائے شوہر کا انتظار کرنے کے وہ کوئی ایسا مشغلہ اپنا لیں گی جو ان کے فارغ وقت کا اچھا مصرف ثابت ہو سکے۔ وہ کبھی یہ توقع کریں گی ہی نہیں کہ ان کے شوہر اس وقت گھر پہنچ جائیں گے۔ مصروفیت مل جائے گی تو ان کے لئے ایسا کرنا آسان ہو جائے گا۔

چنانچہ انہوں نے فارغ وقت گزارنے کے لئے کروشیئے کا کام سیکھنے کا مشغلہ اپنا لیا۔ ایسا کرنے سے انہیں تین فائدے حاصل ہوئے۔ پہلا یہ کہ ایک ہنر سیکھنے کا سامان پیدا ہو گیا۔ دوسرا یہ کہ خالی الذہنی سے نجات مل گئی۔ تیسرا یہ کہ ان کی

مصروفیات کے درمیان جب بھی ان کے شوہر وقت پر گھر پہنچ جاتے تھے تو انہیں خوشگوار سرپرائز مل جاتا تھا۔

ہم نے صرف ایک کا ذکر کیا ہے لیکن ایسی غیر منطقی توقعات اور بھی ہوتی ہیں۔ دیکھنے میں یہ بہت بڑی بڑی نظر آتی ہیں لیکن ایسے ہی چھوٹے سادہ سے طریقوں کو استعمال کر کے ان کو قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ آپ بھی اپنی ازدواجی زندگی کا جائزہ لیجئے اور اگر کہیں آپ کو ایسی غیر منطقی توقعات کا ڈیرہ نظر آئے تو وقت ضائع کئے بغیر انہیں اکھاڑ پھینکیے۔ طریقہ منتخب کرنے کا اختیار ہم آپ کو دیتے ہیں۔

(۷) مسئلے کے پیچھے چھپے ہوئے مسئلے کو دیکھنا سیکھیئے

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جھگڑنے والے اپنے تئیں فرض کئے ہوتے ہیں کہ انہیں اپنے جھگڑوں کی وجوہات بخوبی معلوم ہیں۔ پیسہ، وقت، جذباتی مشکلات وغیرہ لیکن اکثر اوقات یہ وجوہات محض علامات ہوتی ہیں۔ ان حقیقی وجوہات کی جو جھگڑے کو پیدا کرنے کا اصل سبب بن رہی ہیں لیکن چونکہ یہ وجوہات پوشیدہ ہوتی ہیں۔ اس لئے جھگڑنے والے ان کے وجود سے بے خبر رہتے ہیں۔

ان وجوہات کو جاننے اور ختم کرنے کے لئے آپ کو ان عوامل کا تجزیہ کرنا پڑتا ہے جو موجودہ صورتحال کو پیدا کرنے کا باعث بنے ہیں۔ حالات کا کوئی ایک سرا پکڑ لیجئے اور قدم بہ قدم چلتے چلے جایئے۔ جلد یا بدیر آپ حقیقی وجہ تک پہنچ جائیں گے یہ حقیقی وجہ کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے جیون ساتھی سے ذہنی رابطہ استوار کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ اپنی زندگی میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں سے خود کو ہم آہنگ نہ کر سکے ہوں ہو سکتا ہے یہ کوئی چوٹ ہو جس کے زیر اثر آپ غیر شعوری طور پر انتقام لینے پر اتر آئے ہوں۔

جھگڑے حالات کو ایک منطقی نکتے پر لے آتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اب آپ بات کو بڑھانا چاہتے ہیں یا ختم کرنا چاہتے ہیں۔ ختم

کرنے کے لئے حقیقی وجوہات کو ختم کرنا ضروری ہے اور جب حقیقی وجوہات کو ختم کر دیا جاتا ہے تو آپ کا ازدواجی رشتہ پہلے سے زیادہ مستحکم اور پائیدار ہو جاتا ہے یہ ازدواجی جھگڑوں کا ایک مثبت پہلو ہے لیکن اس سے فائدہ صرف اسی صورت میں اٹھایا جا سکتا ہے جب آپ حالات کو مثبت انداز میں دیکھنے اور ہینڈل کرنے کی کوشش کریں۔

(۸) بات کا بتنگڑ بنانے سے بچئے

چھوٹی چھوٹی باتیں جھگڑوں کا سبب بن جاتی ہیں۔ اس لئے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں بات کا بتنگڑ بنانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں ہر بات کو منفی تناظر میں دیکھنے کی عادت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر شوہر نے اپنے جوتے اتار کر سائیڈ پر نہیں رکھے بلکہ بیچ کمرے میں چھوڑ دیئے ممکن ہے کہ ایسا اس نے محض اپنی کاہلی کی وجہ سے کیا ہو لیکن بات کا بتنگڑ بنانے والی بیوی جوتوں کو دیکھ کر یہ سوچ سکتی ہے کہ میرا شوہر مجھے اپنی زرخرید لونڈی سمجھتا ہے اور توقع رکھتا ہے کہ میں اس کی جوتیاں اٹھاؤں۔ جھگڑا ہونے کے اسباب خود بخود پیدا ہو جائیں گے۔

اسی طرح بیوی کا معمول ہے کہ وہ دن بھر کے برتن اس وقت صاف کرتی ہے جب شوہر رات کو گھر واپس آتا ہے۔ ممکن ہے اسے کام کے لئے فرصت ملتی ہی اس وقت ہو لیکن بات کا بتنگڑ بنانے والا شوہر یہ سوچ سکتا ہے کہ میری بیوی میرے آتے ہی کام میں لگ جاتی ہے تاکہ اسے مجھ سے بات نہ کرنی پڑے کیونکہ وہ مجھ سے بات کرنا پسند نہیں کرتی۔ نہایت احمقانہ سوچ ہے لیکن جھگڑا کرانے میں بے حد موثر ہو سکتی ہے اگر ایسا کرنے والے لوگ کسی وقت ٹھنڈے دل سے اپنے رویئے پر غور کریں تو انہیں احساس ہوگا کہ اکثر باتوں پر ان کا ردعمل کتنا غیر منطقی اور بچگانہ ہوتا ہے اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد وہ بات کا بتنگڑ بنانے کی عادت سے نجات حاصل کر سکتے

ہیں۔ بشرطیکہ وہ ایسا کرنا نہ چاہیں تو نہ کریں لیکن اگر انہیں اپنی ازدواجی زندگی کا سکون مطلوب ہے تو ایسا کئے بغیر ان کے پاس کوئی اور چارہ کار نہیں۔

خاندانی جھگڑے کیسے ختم کئے جائیں؟

آج کے موجودہ دور میں کم و بیش ہر گھر اور ہر خاندان میں کوئی نہ کوئی جھگڑا ضرور مل جاتا ہے۔ پچیس تیس سال پہلے جب مشترکہ خاندانی نظام رائج تھا تو لوگ آپس میں لڑتے جھگڑتے تھے مگر ایک جگہ مل کر رہنے کی وجہ سے صلح صفائی کی کوئی صورت نکل آتی تھی اب وہ مشترکہ نظام میں نہیں رہا۔ خاندان زیادہ متحرک ہو گئے ہیں اور بکھر بھی گئے ہیں۔ اس لئے جب ان میں ایک بار جھگڑا ہوتا ہے تو اس کے منفی اثرات برسوں تک باقی رہتے ہیں۔ بسا اوقات ایک ہی تلخی کا مطلب زندگی بھر کے لئے رشتوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

یہ بات ہم جانتے ہیں کہ خاندانی جھگڑے عام طور پر بہت معمولی باتوں سے شروع ہوتے ہیں جلد ہی ان باتوں کی تفصیلات فراموش کر دی جاتی ہیں لیکن ان سے پیدا ہونے والی تلخی دلوں میں گہرائی تک اتر جاتی ہے۔ یہ یاد رہ جاتا ہے کہ فلاں سے جھگڑا ہوا ہے اور اب اس کے ساتھ بول چال یا میل ملاپ نہیں رکھنا ہے۔ یوں چھوٹی موٹی باتوں سے شروع ہونے والے فضول جھگڑے کسی مناسب جواز کے بغیر محض جھوٹی انا، ضد اور اکڑ بازی کے سبب طول پکڑتے ہیں۔ وہ ہماری زندگیوں کو رنجیدہ کر جاتے ہیں۔ بہن بھائیوں اور قریبی عزیزوں کے ساتھ میل جول سے ہمیں جو لطف اور خوشی حاصل ہو سکتی ہے ہم اس سے محروم ہو جاتے ہیں مگر اپنی ضد نہیں چھوڑتے، جھوٹی انا کو نہیں چھوڑتے اور اکڑ بازی سے باز نہیں آتے اکثر جھگڑے ایسے ہوتے ہیں کہ اگر کوئی ایک فریق صلح کے لئے پہل کرے تو پلک جھپکتے ختم ہو سکتے ہیں مگر پہل پر کوئی تیار نہیں ہوتا "ناراض عزیزوں میں کئی بار آپ نے یہ جملہ ضرور سنا ہوگا کہ میں صلح پر تیار ہوں لیکن پہل مجھ سے نہ ہوگی۔"

ایسے جھگڑوں میں آپ آگے بڑھیے صلح کروا دیجئے عام طور پر لوگ اپنے عزیزوں سے ہمیشہ کے لئے تعلق ختم کرنا نہیں چاہتے اس لئے وہ صلح پر آمادہ رہتے ہیں تاہم ساتھ ہی ان کی خواہش یہ بھی ہوتی ہے کہ ان کی انا اور خود پرستی کی تسکین بھی ہو جائے۔ وہ اس خواہش کو یوں بیان کیا کرتے ہیں کہ "برادری کے سامنے ہماری ناک نہ کٹ جائے" آپ ذہانت سے کام لیں تو ان کی ناک محفوظ رہ سکتی ہے اور جھگڑا بھی ختم ہوسکتا ہے۔ اب اس ضمن میں چند مشورے درج کئے جا رہے ہیں۔ ان پر عمل کر کے آپ خاندان میں پیدا ہونے والے جھگڑے ختم کروا سکتے ہیں۔

(۱) فوری قدم اٹھائیے

جب آپ دیکھیں کہ مخالفتیں بڑھ رہی ہیں۔ جھگڑے کے حالات پیدا ہو رہے ہیں تو دیر مت کیجئے فوراً مداخلت کیجئے اس کی وجہ یہ ہے کہ فریقین کو جس قدر زیادہ وقت دیں گے ان میں تلخی اسی قدر بڑھتی چلی جائے گی ان میں صلح کروانا زیادہ مشکل ہوتا جائے گا۔

(۲) غیر جانبدار رہیے

صلح کرواتے وقت یاد رکھیئے کہ آپ کو کسی ایک فریق کا کھل کر ساتھ نہ دینا چاہیئے۔ آپ غیر جانبدار رہیں غیر جانبداری آپ کو صلح کروانے والے کا رول ادا کرنے کے قابل بنائے گی۔ فریقین آپ کی بات کو اس وقت اہمیت دیں گے جب ان کو احساس ہوگا کہ آپ ان کے ساتھ مساوی سلوک کر رہے ہیں ایک کے حامی اور دوسرے کے مخالف نہیں ہیں۔ جونہی کسی ایک فریق کو پتہ چلے گا کہ آپ غیر جانبدار نہیں ہیں بلکہ آپ کی ہمدردیاں دوسرے فریق کے ساتھ ہیں تو وہ بدظن ہو جائے گا اور صلح کروانے کی آپ کی کوششوں کو شک وشبہ کی نظر سے دیکھنے لگے گا اس کے دل میں کئی وہم سر اٹھائیں گے وہ آپ کی بات نہ مانے گا۔

اس سلسلے میں ایک اور احتیاط بھی ضروری ہے وہ یہ ہے کہ آپ نہ صرف غیر

جانبداری سے کام لیں بلکہ آپ کے طرزِ عمل سے اس غیر جانبداری کا اظہار بھی ہونا چاہیئے تاکہ فریقین آپ کی غیر جانبدارانہ حیثیت کو قبول کر لیں آپ پر ان کا اعتماد قائم ہو جائے۔ ناراض لوگ اس معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں وہ یہ چاہتے ہیں کہ کوئی آ کر ان میں صلح کروا دے تو بھی یہ بات ان کو اچھی نہیں لگتی کہ بیچ میں پڑنے والا دوسرے فریق سے پہلے کرے۔

جھگڑا چکاتے ہوئے فریقین کا موقف غیر جانبداری سے سنئے ایسا انداز اختیار کیجئے جس سے ان کے لہجے کی تلخی کم ہو سکے۔ ان کو غلطیوں کا اعتراف کرنے یا زیادتیوں پر معذرت کرنے کو مت کہیئے جھگڑے والوں کو بتلایئے کہ آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ وہ پرانے قصے ختم کر کے نیا تعلق بنالیں۔ آپ کی خواہش یہ نہیں ہے کہ گڑھے مردے پھر سے اکھاڑے جائیں اور پرانی تلخیاں دہرائی جائیں چنانچہ آپ مصالحتی گفتگو کا آغاز کچھ اس طرح سے کر سکتے ہیں کہ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی ناراضگی کا سبب کیا ہے اور نہ ہی میں اس کو جاننا چاہتا ہوں میں تو بس یہ جانتا ہوں کہ آپ کا جھگڑا پورے خاندان کے لئے پریشانی کا باعث ہے اور یہ پریشانی اب ختم ہونی چاہیئے۔

(۳) بنیادی امور طے کر لیجئے

فریقین سے اس بارے میں مشورہ کر لیجئے کہ وہ کہاں ملنا چاہیں گے اور کن امور پر بات کرنا ضروری سمجھیں گے پھر دونوں کے مطالبات سامنے رکھیئے ان میں ہم آہنگی پیدا کرنے کی کوشش کیجئے دن وقت اور جگہ کے بارے میں فریقین میں اتفاق نہ ہو تو خود کوئی ایسا دن چن لیجئے جو فریقین کے مطالبے سے قریب تر ہو۔

عام طور پر کوئی تہوار یا خاندانی تقریب اس سلسلے میں زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے ان مواقع پر خاندان کے افراد اکٹھے ہوتے ہیں مثال کے طور پر آپ دو عزیزوں میں صلح کروانے کے لئے عید کا دن منتخب کرتے ہیں تو آپ کا کام کسی قدر آسان ہو

جائے گا۔ عید کے روز خاندان کے افراد اکٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ خوشی اور شادمانی کے موڈ میں ہوتے ہیں۔ اس موڈ میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ پیدا ہونے والی تلخیاں معاف کرنے پر مائل ہوتے ہیں لہٰذا یہ ماحول اور نفسیاتی کیفیت آپ کا ساتھ دے گی۔

اس سلسلے میں یہ نکتہ ذہن میں رکھیئے کہ بعض لوگ دوسروں کی موجودگی میں اپنے جھگڑے کا تذکرہ پسند نہیں کرتے وہ سمجھتے ہیں کہ اس قسم کا تذکرہ ان کو دوسروں کے سامنے تماشا بنا دیتا ہے۔ اس لئے وہ علیحدگی میں معاملات طے کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ آپ کا ایسے لوگوں سے ہو تو پھر آپ کو جگہ اور وقت کا تعین مختلف طریقے سے کرنا چاہیئے۔ کسی تہوار یا تقریب سے فائدہ اٹھانے کے بجائے فریقین کو ایسے کمرے میں ملائیے جہاں دوسرے لوگ نہ ہوں۔

جب وہ روبرو بیٹھ جائیں تو فریقین کو اپنا اپنا موقف بیان کرنے کا موقع دیجئے۔ جب وہ بات کر رہے ہوں تو دخل نہ دیجئے اور نہ ان کو ایک دوسرے کی بات کاٹنے کا موقع دیجئے گفتگو کو افراد کے بجائے مسائل پر مرکوز رکھیئے۔ یہ کوشش بھی کیجئے کہ غیر ضروری اور غیر متعلقہ معاملات حاوی نہ ہو جائیں۔ اس طرح فریقین کو مفاہمت کی بنیاد تک لانے میں مدد ملے گی۔

(۴) سبب ڈھونڈیئے

فریقین کو جھگڑے کی اصل وجہ کا تعین کرنے میں مدد دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اکثر صورتوں میں یہ وجہ یا تو مضحکہ خیز حد تک معمولی ہوتی ہے یا پھر کسی غلط فہمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ فریقین جب باہمی جھگڑے کی وجہ بیان کریں گے تو ان کو خود بھی احساس ہو جائے گا کہ انہوں نے رائی کا پہاڑ بنایا تھا اور یہ کہ اگر وہ تھوڑے سے صبر و تحمل سے کام لیتے تو جھگڑا کبھی پیدا ہی نہ ہوتا یہ احساس ان کو رویئے میں لچک میں مدد کرنے پر مجبور کرے گا۔ لہٰذا آپ خود بھی ان میں یہ احساس اجاگر کرنے کی کوشش

کیجئے۔

(۵) اچھے وقتوں کو یاد کیجئے

ناراض عزیزوں میں مفاہمت پیدا کرنے کے لئے یہ طریقہ خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہے اس طریقہ کار کا نکتہ یہ ہے کہ ماضی کے اچھے دنوں کے ذکر سے نہ صرف باہمی محبتیں تازہ ہو جاتی ہیں بلکہ یہ پیغام بھی ملتا ہے کہ آئندہ بھی اچھے دن لوٹ سکتے ہیں۔

(۶) معجزوں کی توقع نہ رکھیئے

بہت سے لوگ ماضی کی تلخیاں بھول جاتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کی کوتاہیاں معاف کر کے اپنا دل صاف کر لیتے ہیں لیکن سب لوگ ایک جیسے نہیں ہوتے کئی ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جن کا دل صاف نہیں ہوتا کوئی نہ کوئی تلخی یا کدورت اس میں باقی رہ جاتی ہے۔ ان کا پرانا تعلق بحال نہیں ہو پاتا دل ہی دل میں وہ ناراض رہتے ہیں یہ ہوسکتا ہے کہ صلح کے بعد ان میں پہلے سی کشیدگی اور ناراضگی نہ رہے مگر پہلے جیسی بات پیدا نہیں ہوتی۔

اس قسم کے لوگوں کے معاملے میں وقت کو اپنا کام کرنے دیجئے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کے رویوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا ہونے کی توقع کی جا سکتی ہے۔ اہل خانہ کے درمیان صلح صفائی کرانے سے پورے خاندان کو فائدہ پہنچتا ہے یاد رکھیئے کہ خوشی اور غمی کے موقعوں پر خاندان کے افراد ہی آپ کا سب سے بڑا سہارا بنتے ہیں۔ ان کو ایک دوسرے کے قریب تر لانے میں اپنا کردار ادا کرنا نہ بھولئے۔

میاں بیوی میں اتحاد و اتفاق اور گھر کا نظام کس طرح قائم رہ سکتا ہے؟

خوب یاد رکھیئے! دین و دنیا دونوں کا نظام اسی صورت میں قائم رہ سکتا ہے کہ ایک تابع (اطاعت کرنے والا) ہو اور ایک متبوع (جس کی اطاعت کی جائے)

لوگ آج کل اتحاد و اتفاق کے لئے بڑی لمبی لمبی تقریریں کرتے ہیں اور تجویزیں پاس کرتے ہیں مگر جڑ کو نہیں دیکھتے۔

اتحاد و اتفاق کی جڑ یہ ہے کہ ایک کو بڑا مان لیا جائے اور سب اس کے تابع ہوں جس جماعت میں متبوع اور تابع کوئی نہ ہو سب مساوات ہی کے مدعی ہوں ان میں کبھی اتحاد نہیں ہوسکتا جب بات سمجھ میں آ گئی تو مساوات کا خیال تو عورتوں کو اپنے دل سے بالکل نکال دینا چاہیئے کیونکہ یہی فساد کی جڑ ہے اب دو ہی صورتیں ہیں یا تو عورتیں متبوع (حاکم) اور مرد تابع (محکوم و ماتحت) یا مرد متبوع اور عورتیں تابع ہوں۔

اس کا فیصلہ انصاف کے ساتھ خود عورتوں ہی کو اپنے دل سے کر لینا چاہیئے کہ متبوع بننے کے قابل وہ ہیں یا مرد؟

عقل سلیم رکھنے والی عورتیں کبھی اس کا انکار نہیں کرسکتیں کہ عقل میں اور طاقت میں مرد ہی بڑھے ہوئے ہیں وہی عورتوں کی حفاظت و حمایت کر سکتے ہیں۔ پس مردوں ہی کو متبوع (حاکم) اور عورتوں کو تابع ہونا چاہیئے یہی قرآن کا فیصلہ ہے چنانچہ ارشاد ہوتا ہے۔

اَلرِّجَالُ قَوّٰمُوْنَ عَلَى النِّسَآءِ (مرد عورتوں پر حاکم ہیں)

ایک دوسرے کا احترام کیجئے

شادی کو کامیاب بنانے والے اسباب کا ذکر کرتے ہوئے کبھی کبھار ہی باہمی احترام کا نام لیتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ دو افراد کے ازدواجی بندھن کو کامیاب اور خوشگوار بنانے میں ان کے ایک دوسرے کے لئے ادب، لحاظ اور عزت و احترام کے جذبات کو فیصلہ کن حد تک دخل ہوتا ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کا احترام کرنے کو کہا جائے تو عام طور پر اس کو دقیانوسی تلقین سمجھا جائے گا لوگ اس کو پرانی وضع کا درس دیں گے وہ کہیں گے کہ اس کا

وقت گزر چکا ہے۔ خیر یہاں اس نقطہ نظر کو رد کرنے کے لئے منطقی دلائل دینے کی ضرورت نہیں۔ آپ خود اس کی تردید کر سکتے ہیں کامیاب زندگی گزارنے والے کسی جوڑے سے ملئے۔ ان سے پوچھیے وہ آپ کو بتائیں گے کہ وہ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں اور باہمی احترام کو بہت اہمیت بھی دیتے ہیں۔

یہ ہے کیا؟

اچھا تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جس شے کو ہم عزت، احترام لحاظ یا ادب کہتے ہیں۔ وہ ہے کیا شے؟ جس کو ہم تحسین و ستائش کا جذبہ کہتے ہیں نیویارک یونیورسٹی کے سکول آف میڈیسن کے طب نفسی کی پروفیسر الیگزینڈرا سامونڈز نے اس مسئلے پر غور کیا ہے وہ کہتی ہیں کہ جب ہم کسی فرد کی محبت میں مبتلا ہوتے ہیں تو ہم اس کی تحسین و ستائش کرتے ہیں ہم اس کے ساتھ یوں سلوک کرتے ہیں جیسے وہ مثالی فرد ہو۔

اس رومانوی ستائش کا دارومدار اس التباس پر ہوتا ہے کہ ہمارا محبوب، کامل اور مثالی فرد ہے یہی وجہ ہے کہ یہ رومانوی جذبہ عارضی ثابت ہوتا ہے حقائق سے ٹکرا کر وہ جلد ہی ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے محبت کرنے والے ایک دوسرے کو مثالی سمجھتے ہیں جب وہ شادی کرتے ہیں اور ان کو ایک دوسرے کے ساتھ مل کر رہنے کا موقع ملتا ہے تو یہ بت پاش پاش ہونے لگتے ہیں ان کو احساس ہوتا ہے کہ دوسرا فرد یعنی محبوب حقیقت میں وہ کچھ نہیں جو کچھ انہوں نے سمجھا تھا تب ان کو معلوم ہوتا ہے کہ دونوں کی شخصیات مختلف ہیں۔ ان کے رویئے جدا جدا ہیں ان کی سوچ میں اختلاف ہے ان کی عادتیں آپس میں نہیں ملتیں اور ترجیحات بھی ایک جیسی نہیں ہیں۔ اس احساس کے ساتھ وہ لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں پھر وہ دونوں طلاق کے لئے بھاگتے ہیں یا پھر جھگڑوں سے لدی ہوئی ناگوار ازدواجی زندگی کو مقدر سمجھ کر اس کو برداشت کرنے کے

لئے مجبور ہو جاتے ہیں۔

اختلافات کے لئے جگہ رکھیئے

پائیدار اور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے میاں بیوی دونوں کو اس حقیقت سے بخوبی آگاہ ہونا چاہیئے کہ دونوں انسان ہیں۔ ان میں بہت سی خوبیاں ہیں، خامیاں بھی ہیں، ان کی اپنی اپنی عادتیں اور سوچ ہے لیکن ہر معاملے میں اختلاف نہیں ہے مگر جہاں کہیں اختلاف ہے تو وہ قابل مذمت نہیں اختلاف اہم ہے وہ ان کی انفرادیت کا نتیجہ ہے۔ اس کو وجوہ ماننا چاہیئے اس کی قدر کرنی چاہیئے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ میاں بیوی میں ایک دوسرے کے ساتھ اختلاف کرنے کی گنجائش ہونی چاہیئے۔ اس قسم کا مثبت طرز عمل اختیار کر کے وہ ایک دوسرے کے لئے اپنے دل میں عزت واحترام کا گہرا جذبہ پیدا کر سکتے ہیں۔

وہ خاتون جس نے باہمی اختلافات کو قبول کرنا نہیں سیکھا چنانچہ وہ شوہر کے ساتھ مزاج کے فرق کو منفی روپ میں دیکھتی ہے وہ صرف خود کو راستی پر سمجھتی ہے۔ اس کا رویہ یہ ہے کہ جو کچھ اس کو پسند ہے فقط وہی ٹھیک ہے اس طرح دوسرے ساتھی کی اس طرح ٹانگ کھینچنے کا مطلب بس یہ ہے کہ آپ کے دل میں اس کے لئے کوئی احترام نہیں ہے۔ یہ رویہ دوسرے کے لئے احترام کے بجائے حقارت کو ظاہر کرتا ہے۔ حقارت کا جذبہ آپ کو یہ سمجھنے پر مجبور کرتا ہے کہ دوسرا فرد بے وقعت ہے اس کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔

لچک رکھیئے؟

اچھے ساتھی اس قسم کا رویہ اختیار نہیں کرتے وہ جانتے ہیں کہ اس کے پیچھے ایک دوسرے کی توہین کرنے کا منفی جذبہ پوشیدہ ہے۔ یہ دوسرے ساتھی کی عزت نفس اور اس کی خودی کو ٹھیس پہنچاتا ہے اچھے ساتھی ایک دوسرے کی عزت نفس اور خودداری کا لحاظ رکھتے ہیں کبھی کبھی وہ ہلکے پھلکے انداز میں ایک دوسرے کے ساتھ پیش آتے ہیں

لیکن وہ کوئی ایسی بات نہیں کہتے جس سے دوسرے کو یہ تاثر ملے کہ اس کو بے وقوف اور کمتر سمجھا جا رہا ہے۔ اس کے نقطہ نظر میں لچک ہوتی ہے وہ مانتے ہیں کہ دوسرے فرد کی اپنی ترجیحات ہیں پسند اور ناپسند کے اپنے معیار ہیں وہ مختلف ضرور ہیں تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ احمقانہ اور گھٹیا ہیں۔

مذکورہ تحریر کا لب لباب یہ ہے کہ دوسرے افراد کا احترام کرنے کا مطلب اس کے وجود کو تسلیم کرنا ہے گویا یہ ماننا ہے کہ وہ ہمارا ہوتے ہوئے بھی ہم سے جدا ہے۔ اس کا اپنا وجود ہے اس کی اپنی شخصیت ہے لہٰذا یہ مان لینا چاہیئے کہ کئی باتوں میں اس کے رویئے ہمارے رویوں سے مختلف ہوں گے۔ یہ جو فرق ہوتے ہیں ایک ہی دن میں سامنے نہیں آتے۔ ان کو نمایاں ہونے کے لئے وقت درکار ہے۔

یہ بے نیازی نہیں ہے

جو کچھ ہم نے اس باب میں کہا ہے اس سے یہ نتیجہ مت نکال لئے گا کہ ایک دوسرے کا احترام کرنے والے میاں بیوی اصل میں لاتعلق ہوتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے یہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ میری اپنی راہ ہے اور تمہاری اپنی، تمہیں تمہاری راہ مبارک ہو اور مجھے میری راہ مبارک ہو گویا وہ ایک دوسرے سے لاتعلق اور بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ وہ دو اجنبی ہوتے ہیں جو ایک چھت کے نیچے رہتے ہیں وہ ایک دوسرے کو غلط راہ پر چلتے ہوئے دیکھ کر بھی اس کو نہیں روکتے اپنے کام سے غرض رکھتے ہیں اور اپنی ذات میں مگن رہتے ہیں ایسا ہرگز نہیں ہے احترام بے نیازی کا دوسرا نام بالکل نہیں ہے۔ احترام دو افراد کے درمیان دیوار کھڑی کرنے کے بجائے ان کو قریب تر لاتا ہے۔ وہ مل جل کر اپنے ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو کسی جبر کے بغیر قبول کرنے اور ان کو قریب تر لانے میں مدد دیتا ہے۔ اینی گوٹلب نے اس سلسلے میں اپنی مثال دی ہے۔ پر مسرت گھریلو زندگی بسر کرنے والی اینی کا کہنا ہے کہ وہ اور اس کا شوہر نہ صرف دو مختلف دنیاؤں بلکہ مختلف نسلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ چنانچہ اینی

امریکی ہے اس کا شوہر یورپی ہے اور عمر میں اس سے اٹھارہ سال بڑا ہے۔ دوسرے جوڑوں کی طرح ان میں بھی کبھی جھگڑا ہو جاتا ہے مگر اپنی گوٹلب کا کہنا ہے کہ ہم نے ایک دوسرے کا ان اختلافات کے لئے بھی احترام کرنا سیکھ لیا ہے جو کبھی ہم کو سخت ناگوار گزرتے تھے۔ اس طرز فکر کا نتیجہ کیا ہے؟ میں آپ کو اپنے تجربے کی بنیاد پر بتاتی ہوں کہ ہم دونوں اپنے سارے اختلافات کے باوجود ایک دوسرے جیسے ہوتے جا رہے ہیں۔

بعض معاملات میرے شوہر کو سخت ناپسند ہیں۔ وہ ان پر سخت موقف اختیار کرتا ہے۔ میں پہلے ایسا نہیں کرتی تھی اور ہر معاملے میں لچک اور سمجھوتے کی گنجائش رکھتی تھی۔ مگر میں دیکھتی ہوں کہ کئی امور میں شوہر کی طرح میں بھی سخت رویہ اختیار کرنے لگی ہوں۔ دوسری طرف بھی تبدیلی آئی ہے چنانچہ دوسروں کے نقطہ نظر کے لئے برداشت کا جو رجحان مجھ میں پایا جاتا ہے وہ اب میرے شوہر کی شخصیت کا حصہ بھی بن گیا ہے اپنی یہ کہہ رہی ہیں کہ دو افراد کے درمیان احترام کا رشتہ دونوں کی شخصیت پر اثر انداز ہوتا ہے وہ ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کی خوبیوں کو اپنا لیتے ہیں۔ یوں دونوں کی شخصیات میں دوری کم ہونے لگتی ہے۔ ان میں گہری رفاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ گویا خوشگوار ازدواجی زندگی کا معاملہ یہ ہے کہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں تو وہ تبدیلی کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔ وہ بیرونی جبر کے بغیر ایک دوسرے جیسے ہوتے چلے جاتے ہیں۔

باب سوئم

ازدواجی زندگی کو خراب کرنے والے پانچ مغالطے!

شادی دو افراد کے درمیان ایسا بندھن ہے جو مسرت انگیز ہو سکتا ہے اور تکلیف دہ بھی۔

ہمارے ہاں اس کو قسمت کا کھیل سمجھا جاتا ہے، چلئے یونہی سہی مگر کوشش اور جدوجہد کے ذریعے اس کھیل کو جیتا جا سکتا ہے گویا اگر ہم چاہیں اور کوشش کریں تو ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور تخلیقی بنا سکتے ہیں۔ بصورت دیگر وہ اذیت ناک اور تکلیف دہ بن جاتی ہے۔ غلط فہمیاں اور فضول قسم کے مفروضے بے شمار جوڑوں کی زندگی کو برباد کر دیتے ہیں گھر جہنم کا نمونہ بن جاتے ہیں۔

ازدواجی زندگی معمولی کھیل نہیں اس کو خوشیوں اور مسرتوں کا گہوارہ بنانے کی خاطر شعوری طور پر کوشش کرنی پڑتی ہے۔ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ اس سلسلہ میں کسی خاص تربیت یا رہنمائی کی ضرورت نہیں۔ افراد، معاشرے اور اپنے خاندان سے لاشعوری طور پر شادی شدہ زندگی گزارنے کا ڈھنگ سیکھ لیتے ہیں۔

اگر ہمارے معاشرے میں عام لوگ خوش باش ازدواجی زندگیاں گزار رہے ہوتے تو اس دلیل میں کچھ نہ کچھ وزن ہو سکتا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ ہمارے ملک میں ازدواجی زندگی ناقابل بیان حد تک فرسودہ، اذیت ناک اور بے لطف ہو چکی ہے اس سے ہم معاشرے، خاندان یا روایت سے سبق سیکھیں گے تو فائدہ کم ہوگا، نقصان

زیادہ ہوگا۔ لہٰذا ہم سمجھدار اور مذہبی ماہرین سے رجوع کریں جو شادی شدہ زندگی کے مسائل کو سمجھتے ہوں وہ ہمیں بہتر طور پر مشورہ سے نواز سکتے ہیں۔

1- ایک دوسرے کی کمزوریاں ختم کرنا ضروری ہیں:

آپ نے شاید دیکھا ہوگا کہ ہمارے معاشرے میں چپ رہنے والے، جوڑوں کی اکثریت ہے اس سے مراد ایسے میاں بیوی ہیں جو شاذونادر ہی آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ کھل کر تو شائد وہ زندگی بھر ایک دوسرے سے باتیں نہیں کرتے ان میں کوئی بے تکلفی نہیں ہوتی کبھی کبھار جب کوئی غیر معمولی پیش آئے آئے تو نہایت روکھے سوکھے انداز میں وہ چار جملوں کا تبادلہ کر لیتے ہیں۔ اس قسم کے میاں بیوی آسانی سے اس مفروضے بلکہ یوں کہیئے کہ مغالطے کا شکار ہو جاتے ہیں کہ میاں بیوی کو ہر قیمت پر ایک دوسرے کی کمزوریاں دور کرنی چاہئیں۔

دو، ہماری شادی دو ایسے افراد کا ملاپ تھی جو متضاد سمتوں میں بڑھنا چاہتے تھے۔ چنانچہ ہوا یہ کہ شادی کے پہلے ڈیڑھ دو ماہ گزرنے کے ساتھ ہی ہم میں کشمکش شروع ہوگئی، وحید جس طرح گھر کو دیکھنا چاہتے تھے مجھے اس سے کراہت ہوتی تھی جو میں چاہتی تھی اس میں ان کو وحشت ہوتی تھی۔ چند ماہ ہم نے اس تکلیف دہ کشمکش میں گزارے لیکن میں سمجھتی ہوں کہ ہم خوش نصیب تھے۔ چنانچہ اختلاف کو بڑھانے کے بجائے ہم دونوں مل کر بیٹھے، اختلافات پر کھل کر بات چیت کی۔ طے پایا کہ آپس میں الجھنے کے بجائے ہم معاملے کو اس کے حال پر چھوڑ دیں۔ ہم دونوں کی جو کمزوریاں ہیں وہ مل کر ہمارا رشتہ کمزور کر دیں گی۔ ہم یہ نہیں چاہتے تھے، چنانچہ ہم نے ان کی پرواہ کرنی چھوڑ دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہوگئی۔ رفتہ رفتہ ہمارے رویوں میں لچک پیدا ہونے لگی۔ ہم نے ایسا گھر بنا لیا جو آج جنت کا سماں نظر آتا ہے۔ ہماری کامیابی کا راز یہ ہے کہ جب میاں بیوی ہر قیمت پر ایک دوسرے کی موجودگی میں مل جل کر رہنا سیکھیں اور معاملات پر صلاح مشورہ

آپس کا فریضہ سمجھیں تو وہ اپنی زندگی کو خوشگوار بنا لیتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ ان کو ایک دوسرے کی کمزوریاں کے بجائے ایک دوسرے کے مضبوط نکات پر نظر رکھنی چاہیئے۔

۲۔خوشیاں پھر سہی:

بہت سے جوڑے مستقبل میں گھرے رہتے ہیں وہ آنے والے زمانوں کی منصوبہ بندی کرتے رہتے ہیں وہ اچھا مستقبل چاہتے ہیں جن میں ان کو کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ یہ اچھی بات ہے مگر تمام اچھی باتوں کی طرح مستقبل کی تشویش کی بھی حد ہونی چاہیئے۔ اس کو ہر وقت سر پر سوار نہیں کرنا چاہیئے۔ مطلب یہ ہوا کہ مستقبل پر اتنی ہی توجہ دینی چاہیئے جتنی کہ مناسب ہو۔ مگر ہوتا یہ ہے کہ مستقبل کی تیاریوں میں الجھ کر یہ جوڑے حال کی خوشیوں کو ملتوی کرنے لگتے ہیں موجودہ لمحوں سے اپنی خوشیاں وصول کرنے کی بجائے وہ آنے والے زمانے میں الجھے رہتے ہیں۔

عبدالرحمٰن ایک کامیاب تاجر ہے اس کے پاس دولت کی ریل پیل ہے وہ ایک شاندار گھر میں رہتا ہے، زندگی بھر اس نے انتھک محنت کی ہے باقی باتیں ان کی اپنی زبانی سنیئے۔

میرا زیادہ تر وقت کاروباری معاملات میں گزرتا تھا، بہت کم وقت میں نے اپنی اہلیہ کے ساتھ گزارا مجھ پر دولت کمانے کا بھوت سوار تھا کیونکہ میں دولت کو ہی کامیابی کی دلیل سمجھتا تھا یہ نہ سمجھئے کہ مجھے بیوی بچوں سے پیار نہ تھا یہ سب کچھ میں ان کے مستقبل کی خاطر کر رہا تھا، میرا خیال تھا کہ جب میں بہت کچھ سمیٹ لوں گا تو پھر بیوی بچوں کے ساتھ مل کر خوب مزے اڑاؤں گا۔ افسوس وہ وقت نہ آیا۔ آسیہ بیمار ہوئی کچھ عرصہ ہم نے علاج کروایا، افاقہ نہ ہوا، روگ بڑھتا گیا، پھر وہ اس فانی جہان سے چلی گئی۔ کاروبار سے میرا دل اچاٹ ہوگیا جس کیلئے میں خوشیوں کو ٹالتا آیا تھا وہ ہی نہ رہیں۔ چنانچہ چند ماہ بعد میں نے کاروبار بچوں کے سپرد کیا اور ریٹائرڈ زندگی گزارنے لگا۔ کاش! اس قسم کی احمقانہ زندگی کے بجائے میں نے زیادہ وقت آسیہ اور بچوں کے

ساتھ گزارا ہوتا ہم مل کر ہنستے کھیلتے زندگی سے لطف اٹھاتے، میں تو بس پاگلوں کی طرح سہانے مستقبل کے پیچھے بھاگتا رہا اور دیکھ لیجئے کیسا تکلیف دینے والا مستقبل میرے ہاتھ میں آیا ہے۔ عبدالرحمٰن کی باتوں سے یہ نتیجہ مت نکالئے کہ مستقبل کیلئے منصوبہ بندی کرنا آنے والے دنوں کی پرواہ کرنا اور ان کیلئے تیاری کرنا غلط ہے، نہیں، یہ سب کچھ تو بہت ضروری ہے لیکن جو جوڑے مستقبل کی فکر میں ڈوبے رہتے ہیں اور حال کی مسرتوں کو مستقبل پر قربان کر دیتے ہیں وہ بھی غلطی پر ہیں اس معاملے میں کسی فلسفی کا قول ہے کہ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچنا اور اس کیلئے تیاری کرنا عقل مندی کی بات ہے لیکن مستقبل میں رہنا عقل مندی نہیں ہے کیونکہ میں اپنے حال کو چھوڑ کر مستقبل میں ڈوبا رہوں تو میں اپنے آپ کو بھی کھو دوں گا۔

3- ازدواجی زندگی میں خرابی کے آثار پیشگی دیکھے جاسکتے ہیں:

بلا شبہ جب ازدواجی زندگی بگڑنے لگتی ہے تو لگاڑ کی کئی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ان علامتوں میں بے زاری کی کیفیت، بات چیت پر جھگڑے، گھریلو ذمہ داریوں سے لا پرواہی یا گھر سے باہر رہنے کے غیر معمولی وقفے جیسی کئی علامتیں شامل ہیں مگر یہ نہ سمجھئے گا کہ اس قسم کی علامتیں ہمیشہ موجود ہوتی ہیں اور ان کو آسانی سے محسوس بھی کیا جاسکتا ہے اکثر اوقات ازدواجی بحران کی پیشگوئی مشکل ہوتی ہے سبب یہ ہے کہ جو آثار ایک جوڑے کیلئے خبردار کرنے والے ہیں وہ دوسرے جوڑے کے لیے معمول کا معاملہ ہو سکتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ جب ایک مرد گھر سے زیادہ عرصہ غائب رہنے لگتا ہے اور رات کو دیر سے گھر لوٹنا شروع کرتا ہے تو یہ اس کی بیوی کیلئے خطرے کی گھنٹی ہو سکتی ہے مگر کسی اور جوڑے کے معاملے میں یہ معمول کی بات ہو سکتی ہے۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ جب خطرے کی علامتیں ظاہر نہ ہوں اور سطح پر سب کچھ پرسکون دکھائی دے تو بھی مطمئن ہو کر بیٹھ نہیں رہنا چاہیئے شادی کو کامیاب اور مسرت انگیز بنانے کی جدوجہد رکھنی چاہیئے۔

4-شادی سنجیدہ معاملہ ہے:

بلاشبہ سنجیدگی اچھی بات ہے زندگی اور اسکی ذمہ داریوں کے تقاضے ہم سے سنجیدہ رویوں کا مطالبہ کرتے ہیں تاہم ساتھ ہی ہمیں یہ بات نہ بھولنی چاہیئے کہ زندگی کا ہلکا پھلکا پہلو بھی ہوتا ہے۔ مسکرانا اور خوش رہنا بھی صحت مند زندگی کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ روزمرہ کی تگ ودو میں ہمارے اور ہمارے ساتھیوں کا بوجھ کم کرنے اور تازہ دم ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بہت سے جوڑے اس قدر سنجیدہ اور بوجھل رہتے ہیں کہ انہوں نے خوش رہنا بھلا رکھا ہے اس فراموشی کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے چنانچہ ان لوگوں کی ازدواجی زندگی بوجھل اور بے لطف ہو جاتی ہے اس میں کوئی شعلہ باقی نہیں رہتا۔

5-اچھی سیکس اچھی زندگی:

ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ دنیا بھر میں ایک عام مغالطہ یہ پایا جاتا ہے کہ اچھی ازدواجی زندگی کیلئے اچھی سیکس لازمی ہے۔

حقیقت اس عمومی مغالطے کے بالکل برعکس ہے، چنانچہ ہم یہ کہیں گے کہ اچھی سیکس کیلئے اچھی ازدواجی زندگی لازم ہے خوشگوار شادی ہی وہ بنیاد ہے جس پر ایک خوشگوار اور مسرت انگیز جنسی تعلق استوار کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا اس مغالطے کو دل سے نکال کر یہ بات پلے باندھ لیجئے کہ خوش باش ازدواجی زندگی کے بغیر مسرت انگیز جنسی تعلق ممکن نہیں ہے جنسی کشش سے انکار ممکن نہیں وہ حقیقت ہے اس کو تسلیم کرنا چاہیئے مگر بات یہ ہے کہ جو میاں بیوی آپس میں گہرا اور خوشگوار ازدواجی تعلق نہیں بنا پاتے جنس ان کو سہارا نہیں دے سکتی۔ کوئی اچھی ازدواجی زندگی محض جنس کی بنیاد پر قائم نہیں رہ سکتی، ہوتا یہ ہے کہ جس طرح ازدواجی زندگی کے دوسرے پہلو بے لطف اور سطحی ہوتے ہیں اور اسی طرح جنسی تعلق بھی بے لطف اور سطحی بن جاتا ہے۔ اس کے برخلاف میاں بیوی میں گہرا اور خوشگوار تعلق ان کے باہمی جنسی رشتے کو بھی گہرا اور

خوشگوار بنا دیتا ہے۔

اس بحث سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ بھرپور ازدواجی زندگی کیلئے وابتدائی جنسی جوش وخروش کافی نہیں ہوتا نہ ہی محض جنس کی بنیاد پر بھرپور ازدواجی زندگی بسر کی جا سکتی ہے۔ ایسی زندگی وہی جوڑے گزارتے ہیں جو اپنے حالات اور ضرورتوں کے مطابق ایک سٹائل بنا لیتے ہیں وہ ان مغالطوں اور غلط فہمیوں کو مسترد کر دیتے ہیں جو معاشرے میں رسوم ورواج اور روایات کے نام پر رائج ہوتی ہے یاد رکھیئے کہ شادی دو افراد کے درمیان سب سے قریبی تعلق کا نام ہے یہ تعلق ذاتی جدوجہد سے ہی پھلتا پھولتا ہے۔

سیکس کا لطف رنگا رنگی میں ہے یکسانیت اس لطف کی دشمن ہے آخر یہ کیوں ضروری ہے کہ سیکس کیلئے ہمیشہ آدھی رات کا وقت منتخب کیا جائے صبح سویرے کیوں نہیں یا سرشام اس سے دور رہنے میں کون سی حکمت پوشیدہ ہے؟

سیکس کو بیڈروم تک محدود رکھنا بھی غلط ہے ایک دوسرے کو چھونے، تھپکے اور نگاہوں کے ذریعے جنسی اشارے مستقبل ہوتے ہیں، ان سے کام لیا کیجئے، ایک ماہر نفسیات کا مشورہ ہے کہ سیکس سے پہلے مل کر نہایا جائے۔ ہمیشہ نہیں کبھی کبھی، ممکن ہے کہ اس سے آپ نیا لطف دریافت کر پائیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر لوگ صرف مباشرت پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں وہ جنسی لطف کے دوسرے وسیلوں سے بے خبر ہیں یا پھر ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں اٹکن نے ان کو یاد دلایا ہے کہ اکثر عورتوں کیلئے ہم آغوشی اور قربت مباشرت سے زیادہ اہم ہوتی ہیں۔ بلا شبہ ازدواجی زندگی کے بعض معاملات میں یکسانیت اور روٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بے ساختگی اور اچھوتے پن کیلئے نت نئی باتوں کیلئے اس میں گنجائش نہ رہے تو وہ ناگوار حد تک بوجھل ہو جاتی ہے۔ لہٰذا میاں بیوی کے رشتے میں نیا ولولہ پیدا کرنے کی خاطر باتوں کو نظر انداز نہ کرنا چاہیئے۔

کھچاؤ دور کرنے کے پانچ طریقے

دن بھر دفتر میں سر کھپانے کے بعد جب میں تھکا ہارا شام کو گھر پہنچتا ہوں تو مجھے پر سکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے لیکن گھر میں سکون کہاں! وہاں کئی پریشانیاں سر اٹھائے منتظر ہوتی ہیں، بیوی نے شکایتوں اور محرومیوں کی فہرست تیار رکھی ہوتی ہے بچے ایک دوسرے سے لڑ جھگڑ رہے ہوتے ہیں۔ رات کو کسی بیمار عزیز کی عیادت کیلئے جانا ہوتا ہے یا بیوی کے کسی دور کے رشتہ دار نے پورے خاندان سمیت کھانے پر آنا ہوتا ہے۔ گھروں میں جو سکھ چین ہونا چاہیئے اسکا کوئی نام و نشان نہیں ملتا ہر وقت کوئی نہ کوئی مسئلہ کھڑا رہتا ہے۔

کیا اس قسم کا گھریلو کھچاؤ ناگزیر ہے؟

کیا اس پر قابو نہیں پایا جا سکتا؟

بہت سے ماہرین یہ جواب دیا کرتے ہیں کہ یہ کھچاؤ ناگزیر ہے لیکن اس کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے وجہ اسکی یہ ہے کہ حالیہ برسوں میں کئی ماہرین نے گھریلو کھچاؤ پر توجہ دی ہے۔ انہوں نے اس کی مختلف اسباب اور پہلوؤں کا تجربہ کیا ہے اور اس سے نجات پانے کی تدابیر پر غور کیا ہے۔

عام لوگ اب ان تدابیر پر عمل کر کے اپنی کیفیت بہتر بنانے لگے ہیں ترقی یافتہ ملکوں میں بہت سے کاروباری ادارے اپنے ملازموں کو گھریلو مسائل پر صحیح مشورے کی مفت خدمت مہیا کرنے لگے ہیں کیونکہ یہ مسائل گھر کی چار دیواری تک محدود نہیں رہتے۔ لوگ ان کو کام کی جگہ ساتھ لے آتے ہیں اور ان میں الجھے رہتے ہیں۔ اس سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ وہ اپنے فرائض بہترین طریقے سے ادا نہیں کر پاتے ان کی توجہ بٹی رہتی ہے۔

تعلیمی اداروں میں گھریلو الجھنوں سے نمٹنے کے طریقے بتائے جانے لگے ہیں۔ تعلیم کے ماہرین کو احساس ہے کہ گھر فرد کی پناہ گاہ ہے اسکا ماحول فرد کیلئے سکون بخش ہونا چاہیئے تا کہ اسکی صلاحیتوں کو پھلنے پھولنے کا موقع ملے اور وہ زندگی کے چیلنج کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہو سکے۔ لوگوں کو گھروں میں بھی سکون نہ ملا تو پھر انفرادی اور اجتماعی دونوں سطحوں پر زندگی عذاب بن جائیگی۔

گھر کا ایک فرد بھی کھچاؤ کا شکار ہو تو پورا خاندان متاثر ہوتا ہے لہٰذا کھچاؤ سے بچنے کی تدابیر کرنا ضروری ہے۔ کھچاؤ کی عمومی علامتوں میں مسلسل عجلت پسندی دباؤ، اضطراب اور فرار حاصل کرنے کی خواہش شامل ہیں۔ فرار حاصل کرنے کی خواہش کا یہاں مطلب یہ ہے کہ کھچاؤ زدہ فرد یا تو تنہائی ڈھونڈتا ہے دوسروں کے ساتھ میل ملاپ سے کتراتا ہے یا پھر اذیت کا مقابلہ کرنے کی خاطر ہجوم میں گم ہو جانا چاہتا ہے۔ محفلیں ڈھونڈتا ہے، بازاروں میں گھومتا ہے اور اجتماعی سرگرمیوں میں شرکت کے بہانے تلاش کرتا ہے۔ اصل میں وہ اپنے آپ سے بھاگ رہا ہوتا ہے۔

گھر کو تازہ دم ہونے، توانائی بحال کرنے اور سکون و آسودگی حاصل کرنے کا مقام بنانے والے خاندانوں کا طرزِ عمل دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ خانگی امور کے ماہر ڈولرس لیوران نے درجنوں خاندانوں کا محتاط مطالعہ کرنے کے بعد گھریلو کھچاؤ کا مقابلہ کرنے کے طریقے وضع کیے ہیں ان کو ہم اپنے حالات کے مطابق ڈھال کر درج ذیل انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔

1 - روپے پیسے کے معاملے:

صحت مند خاندانوں کی پہچان یہ ہے کہ وہ روپے پیسے کے بارے میں کھل کر بات چیت کرتے ہیں۔ گھریلو کھچاؤ کی سب سے بڑی وجہ وسائل یعنی آمدنی اور اخراجات میں عدم توازن ہے۔ ضرورتوں کو قابو میں نہ رکھا جائے تو وہ بڑھتی چلی جاتی ہیں اور جب وہ بڑھتی ہیں تو کھچاؤ کا باعث بنتی ہیں۔ خاندانی رشتوں پر بوجھ پڑتا ہے

گھر کی فضاء کشیدہ ہونے لگتی ہے، تلخیاں پیدا ہو جاتی ہیں، لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں، گھر کا سکون غارت ہو جاتا ہے، ہمارے معاشرے میں گھریلو کشیدگی کی سب سے بڑی وجہ معاشی ہے۔ بعض شدید صورتوں میں یہ وجہ طلاق اور یہاں تک کہ جرائم اور خودکشی تک لے جاتی ہے۔

صحت مند خاندان اس مسئلے کا حل ڈھونڈتے ہیں وہ روپے پیسے کے بارے میں حقائق کو نہیں چھپاتے نتیجہ یہ ہے کہ گھر کے ہر فرد کو آمدنی کی حقیقت معلوم ہوتی ہے۔ اس کو پتہ ہوتا ہے کہ آمدنی کس قدر ہے اور ضرورتیں کون کون سی ہیں اس سے اہل خانہ میں ذمہ داری کا احساس اور حقیقت پسندی کا رویہ پیدا ہوتا ہے وہ محسوس کرتے ہیں کہ پاؤں چادر سے باہر نہیں نکالنے چاہئیں۔ لہٰذا وہ ایسی امیدوں اور خواہشوں سے گریز کرنے لگتے ہیں جو پوری نہیں کی جاسکتیں۔

آپ اپنے گھر میں اس قسم کا ماحول پیدا کریں تو سمجھئے کہ آپ نے گھریلو کھچاؤ سے تحفظ حاصل کرنے میں بڑی حد تک کامیابی حاصل کر لی ہے یہ کامیابی شاندار ہے مگر اسکا حصول مشکل نہیں۔ سیدھا سادہ سا طریقہ اس کا یہ ہے کہ گھر میں روپے پیسے کے معاملات پر کھل کر گفتگو کرنے کا رواج ڈالئے، پہلی بات یہ ہے کہ اس معاملے میں میاں بیوی کے مابین کوئی پردہ نہ ہو پھر بچوں کو بھی اعتماد میں لیا جائے۔ ان خاندان کی مالی وسائل کے بارے میں درست معلومات مہیا کی جائیں۔ نیز اخراجات اور دوسری ذمہ داریوں کے متعلق بھی بتایا جائے۔ ہمارے معاشرے میں اس کا رواج بہت کم ہے، روپے پیسے کے امور کو عموماً خفیہ رکھا جاتا ہے۔ آپ کو ایسی بیویاں مل جائیں گی جن کو پچاس سالہ ازدواجی زندگی کے بعد بھی معلوم نہ ہوگا کہ ان کے میاں کی ماہانہ آمدنی کتنی ہے۔ اخفا کی یہ عادت پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے۔ اس عادت کو بدل ڈالئے۔

2- وقت نکالئے:

گھر کے افراد کیلئے وقت نکالنے کا مسئلہ کچھ عرصہ پہلے تک صرف ترقی یافتہ ملکوں

سے مخصوص سمجھا جاتا تھا خود ہمارے معاشرے میں زندگی سادہ تھی۔ سب لوگوں کے پاس وقت ہی وقت تھا اس کو بے دریغ لٹایا جاتا تھا ہم لوگ اس بات پر ہنسا کرتے تھے کہ ترقی کی قیمت دیکھیئے کہ یورپ اور امریکہ والوں کو اپنے بال بچوں کے ساتھ بیٹھنے اور ہنسنے کھیلنے کا موقع بھی میسر نہیں۔ آج ہمارے شہری درمیانی طبقے اس مسئلے کی گرفت میں آ گئے ہیں۔ زندگی کے تقاضوں کے پھیلاؤ اور مہنگائی کی وجہ سے اس طبقے کے افراد کو زیادہ محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ عورتیں ملازمت کرنے لگی ہیں بچے صبح سکول جاتے ہیں تو شام کو کسی ٹیوشن یا کھیل کے میدان میں گزارتے ہیں۔ شام کے بعد تمام لوگ گھروں کو واپس آتے ہیں تو اپنے اپنے مسائل اور اپنی اپنی دلچسپیاں ساتھ لاتے ہیں کوئی ٹیلی ویژن کے آگے بیٹھ جاتا ہے، کوئی صبح کا اخبار الٹنے پلٹنے لگتا ہے، کوئی دوستوں سے ملنے چلا جاتا ہے اور کسی کے دوست ملنے کیلئے آجاتے ہیں۔ اس گہما گہمی میں مڈل کلاس خاندانوں کے افراد کو مل کر بیٹھنے کے مواقع کم ہی ملتے ہیں۔

صحت مند خاندان اس معاملے میں بے نیازی سے کام نہیں لیتے وہ خاندان کے افراد کے باہمی رشتوں کو مضبوط رکھنے اور ایک دوسرے کی زندگی میں شریک ہونے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ ان کو پتہ ہے کہ اہل خانہ کے درمیان کمزور رشتے بے اعتنائی اور ابلاغ کی کمی یقینی طور پر کھچاؤ پیدا کرتی ہے اور شخصیت پر منفی اثر ڈالتی ہے اگر گھر کے افراد ایک دوسرے کیلئے وقت نہیں نکالتے ایک دوسرے کی زندگی میں شریک نہیں ہوتے، ایک دوسرے کے مسائل اور الجھنیں حل کرنے میں مدد نہیں دیتے، کھل کر نہیں ہنستے کھیلتے اور ایک دوسرے کا سہارا نہیں بنتے تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ صحت مند خاندانوں کے افراد وقت کے غلام نہیں ہوتے وہ وقت کو قابو میں رکھتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ جس طرح گھر کو قائم رکھنے کیلئے مالی وسائل درکار ہوتے ہیں اسی طرح ایک دوسرے کیلئے وقت نکالنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ اپنی مصروفیات، اور ذمہ داریوں اور دلچسپیوں کو اس طرح مرتب کرتے

ہیں کہ گھر والوں کیلئے مناسب حد تک وقت میسر آتا رہے وہ ترجیحات طے کرتے ہیں اور اپنا شیڈول بناتے وقت گھریلو سرگرمیوں کو اہمیت دیتے ہیں۔

3- بڑوں کی حاکمیت:

صحت مند خاندانوں کی ایک اور نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ ان کے افراد مادر پدر آزاد نہیں ہوتے وہ غلام نہیں ہوتے ان کو آزادی حاصل ہوتی ہے مگر یہ آزادی حدود کے اندر ہوتی ہے ان خاندانوں میں والدین کی برتری قائم ہوتی ہے۔ اس اتھارٹی کا احترام کیا جاتا ہے وہ ضرورت پڑنے پر اپنی برتری اور اتھارٹی کو استعمال کرتے ہیں تاہم ان کا رویہ آمرانہ نہیں ہوتا۔ وہ بچوں کی ضرورتوں، خواہشوں، امنگوں اور شکایتوں پر توجہ دیتے ہیں۔ ان کے احساسات اور جذبات کا خیال رکھتے ہیں، فیصلے کرتے وقت بچوں کے بہترین مفادات کو دھیان میں رکھتے ہیں۔ پھر اپنے فیصلے پر عمل کرتے ہیں اور دوسروں سے بھی کرواتے ہیں۔

جن گھرانوں میں نظم و ضبط ہوتا ہے، بنیادی اقتدار اور اصول ہوتے ہیں والدین یا دوسرے بزرگوں کو برتری حاصل ہوتی ہے، ان میں گھریلو کھچاؤ کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو بڑوں کی فعال رہنمائی حاصل ہوتی ہے اور یہ رہنمائی ان کی صحت مند نشوونما کا باعث بنتی ہے۔

4- الفاظ اور جذبے:

صحت مند خاندانوں کے افراد الفاظ کے علاوہ جذبات کے ذریعے بھی آپس میں ربط رکھتے ہیں۔ ایک خاتون کا کہنا ہے کہ جب کبھی میں اپنے شوہر کو پریشان پاتی ہوں تو بے چین ہو جاتی ہوں۔ میں پریشانی کا سبب معلوم کرنا چاہتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ جوں جوں میں توہ لگاتی ہوں ان کی پریشانی بڑھتی جاتی ہے۔

یہ شکایت بہت سی بیویوں کو ہوا کرتی ہے گویا یہ ایک عام سی شکایت ہے لیکن آپ آپس میں موثر ابلاغ رکھنے والے جوڑوں سے ملیں تو دیکھیں گے کہ انہوں نے ایک دوسرے کے

احساسات تک رسائی پانے کے سیدھے سادھے طریقے ہوتے ہیں۔

اس سلسلے میں رخسانہ حفیظ کی مثال لے سکتے ہیں وہ لکھتی ہیں کہ شادی کے ابتدائی مہینوں کے دوران میں نے یہ سبق سیکھ لیا تھا کہ میاں سے کبھی نہ پوچھوں گی کہ وہ پریشان کیوں ہے۔ وجہ بس یہ ہے کہ جب کبھی میں یہ سوال کرتی وہ ہوں، ہاں میں ٹال دیتا یا پھر چڑچڑا سا ہو جاتا۔ لہٰذا براہ راست سوال پوچھنے کے بجائے میں نے ایک اور طریقہ ڈھونڈا، ایک شام اس کو پریشان دیکھ کر میں نے کہا کہ جب تم پریشان ہوئے ہو تو مجھے شدت سے تنہائی کا احساس ہوتا ہے، لگتا ہے کہ تمہاری پریشانی کا سبب میں خود ہوں، میں خود کو ناکام سمجھتی ہوں کہ اس قدر قریب رہتے ہوئے بھی میں تمہیں پریشانی سے نہیں بچا سکی۔

میری یہ باتیں سن کر وہ حیران ہوا، اس نے کہا کہ وہ مجھے پریشانی سے بچانے کیلئے مسائل مجھے نہیں بتاتا۔ بہرحال اس دن ہم نے طے کرلیا کہ جب کبھی میں محسوس کروں گی کہ وہ مجھ سے کچھ چھپا رہا ہے تو میں کہوں گی کہ میں تنہائی محسوس کر رہی ہوں اور وہ مجھے ساری بات بتا دیا کرے گا۔

ہم نے یہ معاملہ طے تو کرلیا، لیکن شروع شروع میں اس پر عمل کرنا سہل نہ تھا۔ ایک دوبار تو وہ چڑھ بھی گیا مگر میں ارادے کی پکی تھی اپنی بات پر ڈٹی رہی۔ چنانچہ وہ لچک پیدا کرنے پر مجبور ہوگیا۔ اب ہم برسوں سے اس طریقہ کار پر عمل کر رہے ہیں۔

گھریلو کھچاؤ سے محفوظ رہنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ خاندان میں گفتگو، یعنی صاف سیدھی اور بے تکلف گفتگو کی عادت ڈالی جائے۔ یہ عادت غلط فہمیوں کو دور کر دیتی ہے، گھریلو ماحول کو دباؤ سے پاک کر دیتی ہے۔

5- مشترکہ ذمہ داری:

صحت مند گھرانوں میں یہی اصول رائج ہوتا ہے ان گھرانوں میں مل جل کر سب لوگ کام کرتے ہیں۔ وہ گھریلو امور کو مشترکہ ذمہ داری سمجھتے ہیں یہاں تک کہ

بچے بھی اس عمل میں شریک ہوتے ہیں۔ بچوں کی صحت مند تربیت کی خاطر ان کو چھوٹی عمر میں ہی یہ بتلا دیا جاتا ہے کہ گھر بار صرف ماں کی ذمہ داری نہیں وہ خود بھی اس ذمہ داری میں شریک ہیں۔

صرف کام کی زیادتی کی بات نہیں مل جل کر رہنے کا اخلاقی تقاضا بھی یہ ہے کہ خاندان کے تمام افراد گھریلو کام کاج کو اپنی مشترکہ ذمہ داری تصور کریں اس معاملے میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹائیں۔

ہمارے ہاں عمومی رواج یہ ہے کہ گھریلو امور کی ساری ذمہ داری عورتوں پر ڈالی جاتی ہے خاندان کے دوسرے افراد یہ ذمہ داری بانٹنے پر تیار نہیں ہوتے۔ مرد عام طور پر سمجھتے ہیں کہ گھریلو کام کاج بہت کم ہوتا ہے لیکن کبھی آپ ان کاموں کی فہرست بنائیں تو معلوم ہوگا کہ ایک فرد کیلئے یہ کام واقعی اعصاب شکن حد تک زیادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں کہ اکثر گھریلو خواتین چڑچڑی ہوتی ہیں اور وہ بیزار رہنے لگتی ہیں۔

شادی کے بعد خانہ داری کے امور اور دوسرے معاملات میں اگر شوہر اپنی بیوی کا ہاتھ بٹائے تو یہ ماحول گھر میں بچے بھی دیکھیں گے تو وہ خود بخود آپ کے ساتھ شریک ہونگے۔ صحیح طریقہ کار یہی ہے کہ گھر میں ایسا ماحول بنانا چاہیئے جو سب کے مل جل کر کام کرنے کے رجحان کی حوصلہ افزائی کرے۔ جب آپ ایسا ماحول بنائیں گے تو پھر بچوں کو ذمہ داری کا احساس دلانے کیلئے بار بار تلقین نہیں کرنی پڑے گی اور نہ ہی ڈانٹ ڈپٹ سے کام لینا پڑے گا۔

اس قسم کا ماحول پیدا کرنے سے اہل خانہ کے ذہن پر پڑنے والا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی یہ ماحول بچوں کی شخصیت اور کردار کی صحت مند نشونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یاد رکھیئے کہ جب بچوں کو ذمہ دار ہونے کا موقع مہیا کیا جاتا ہے تو وہ خود کو خاندان کا ذمہ دار رکن محسوس کرتے ہیں وہ ہر معاملے میں والدین کی توجہ یا مدد طلب کرنے کے بجائے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے اور اپنی مدد آپ کرنے پر آمادہ رہتے ہیں۔

بیویوں کی تین شکایات

1- شوہر اپنے جذبے چھپائے رکھتا ہے:

بعض عورتوں کو گلہ ہوتا ہے کہ جب ان کے شوہر پریشان ہوں یا مایوسی کا شکار ہوں تو زبان نہیں کھولتے چپ چپ رہتے ہیں۔ بار بار ان سے پوچھا جائے تو بھی جواب نہیں دیتے یہ خاموشی ان کی بیوی کیلئے سوہان روح ہوتی ہے۔ وہ سوچتی ہیں کہ آخر میاں پر کون سی آفت آن پڑی ہے کہ وہ مغموم ہے مگر بتانے کی ہمت نہیں رکھتا۔

نفسیات دانوں نے اس صورتحال کی وضاحت یوں کی ہے کہ ہمارے معاشرے میں لڑکوں اور لڑکیوں کو مختلف طریقوں سے جذبوں کے اظہار کی تربیت دی جاتی ہے۔ معاشرے نے ان کے جذبات کے اظہار کے مختلف طریقے وضع کر رکھے ہیں۔ لڑکوں کو بتایا جاتا ہے کہ اگر انہوں نے رنج و تکلیف کے جذبات کا کھل کر اظہار کیا تو اس بات کو ان کی کمزوری بلکہ مردانہ شان کے خلاف سمجھا جائیگا۔ لہٰذا رنج و تکلیف یا کسی پریشانی کے واضح اظہار کو مرد اپنی مردانگی، سنجیدگی اور بردباری کے خلاف سمجھتے ہیں۔ بیوی سے وہ اس قسم کے مسائل پر گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں۔

2- اس کو میری باتیں فضول لگتی ہیں:

عورتیں نجی قسم کی تفصیلات میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں وہ جاننا چاہتی ہیں کہ کس نے کیا بات کی اور کون آج کل کیا کر رہا ہے وہ گھریلو اور خاندانی تفصیلات کی کھوج میں بھی رہتی ہیں۔ مرد اس قسم کی نجی تفصیلات کو غیر ضروری اور بے معنی خیال کرتے ہیں۔ چنانچہ جب عورتیں ان کو اس قسم کے امور پر زبان کھولنے پہ آمادہ کرنا چاہتی

ہیں تو اکثر اوقات کامیابی نہیں ہوتی۔

اکثر مردوں کے نزدیک اچھی اور بامعنی گفتگو کا تعلق جذبات واحساسات اور ذاتی قسم کی تفصیلات سے نہیں ہوتا وہ زیادہ عملی قسم کے مسائل اور امور پر گفتگو کرنا پسند کرتے ہیں۔ آپ اس صورتحال کو یوں بھی بیان کر سکتے ہیں کہ مرد ان امور پر گفتگو کو زیادہ مناسب اور بامعنی نہیں سمجھتے جن پر وہ اثر انداز نہ ہو سکیں یا جوان کو متاثر نہ کرتے ہوں۔

3- وہ میرے سوا ساری دنیا سے باتیں کرتا ہے:

بیویوں کی ایک عام شکایت یہ ہوتی ہے کہ ان کے شوہر فطری طور پر کم گو نہیں ہیں یعنی ایسا نہیں ہے کہ اپنی طبیعت وشخصیت کے اعتبار سے وہ زیادہ باتیں نہ کرتے ہوں اور خاموش رہنا ان کو زیادہ پسند ہو۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ سب سے باتیں کرتے ہیں اور خوب مزے لیکر کرتے ہیں، بس بیوی سے کنی کتراتے ہیں۔ ان میں سے بعض کہتی ہیں کہ ان کے شوہر گھر آتے ہی منادی کر دیتے ہیں کہ وہ اس قدر تھک چکے ہیں کہ کوئی بات نہیں کر سکتے لیکن اس دوران کوئی دوست آ نکلے تو ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے وہ ہنسی خوشی باتوں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

عورتوں کے نزدیک گفتگو وقت گزارنے کا ایک دلچسپ طریقہ ہے گفتگو ان کے خیال میں باہمی تعلق اور دلچسپی کو ظاہر کرتی ہے۔ گفتگو کے ذریعے ہم ایک دوسرے کے دکھ سکھ سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کو بہتر طور پر جاننے لگتے ہیں اور ایک دوسرے کے زیادہ قریب ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف مردوں کے نزدیک گفتگو ایک کام ہے، کیونکہ سمجھتے ہیں کہ گھر آرام کرنے اور ستانے کی جگہ ہے لہٰذا وہاں بات چلانا ضروری نہیں سمجھتے۔

یہ سارے اختلافات اپنی جگہ ہیں تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ ان کے باوجود میاں بیوی کے مابین ابلاغ کو موثر اور بہتر بنایا جا سکتا ہے وہ دونوں مل کر ابلاغ کی راہ میں حائل رکاوٹیں دور کر سکتے ہیں۔

شوہر کیوں خاموش رہتے ہیں؟

بیوی: شوہر تو کبھی میری بات توجہ سے نہیں سنتا۔
شوہر: وہ اتنا بولتی ہے کہ جی گھبرانے لگتا ہے۔
بیوی: جب بھی کوئی بات پوچھتی ہوں، اسکا موڈ خراب ہو جاتا ہے۔
شوہر: وہ ہر بات کو جھگڑا بنا دیتی ہے۔

یہ شکوے بھی اصل میں ہم کو یہی بتاتے ہیں کہ عورتوں اور مردوں کا اسلوب اظہار ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتا ہے آپ یہاں تک کہہ سکتے ہیں کہ اس معاملے میں دونوں جنسوں کا اپنا اپنا چکر ہے۔

بعض ماہرین نے عورتوں اور مردوں کے جداگانہ اسلوب اظہار اور ان کے موضوعات کا مطالبہ کیا ہے۔ انہوں نے پانچ بنیادی فرق تلاش کیے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔

1- سوال پوچھنا:

عورت اور مرد کی گفتگو کے دوران زیادہ سوال عورت پوچھتی ہے اسکی اصل وجہ یہ ہے کہ عورتیں سوالات کو بات چیت جاری رکھنے کا وسیلہ سمجھتی ہیں۔ مردوں کی رائے مختلف ہے۔ ان کے نزدیک سوال اس وقت کیا جاتا ہے جب کوئی معلومات درکار ہوں۔ اس لئے وہ سوال کو معلومات حاصل کرنے کی درخواست سمجھتے ہیں اور پھر یہی وجہ ہے کہ وہ عموماً ذاتی نوعیت کے سوالات کم پوچھتے ہیں۔ ان کا موقف یہ ہوتا ہے کہ

اگر وہ مجھے کچھ بتانا چاہتی ہے تو میں کیوں پوچھوں؟ وہ خود ہی بتا دیگی۔ 2، دوسری طرف عورت سمجھتی ہے کہ اگر میں نے کوئی سوال نہ پوچھا تو وہ سمجھے گا کہ میں اسکی باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں لے رہی ہوں۔ آیئے ہم اس بحث کو یوں سمیٹ لیں کہ مردوں کے نزدیک سوالات دخل اندازی کی ذیل میں آسکتے ہیں جبکہ عورتوں کے نزدیک سوالات بے تکلفی اور دلچسپی کو ظاہر کرتے ہیں۔

2-حوصلہ افزائی کرنا:

باتوں کے دوران بولنے والے کی حوصلہ افزائی کی خاطر عورتیں اکثر اوقات ہوں! ہاں! کرتی رہتی ہیں یہ ہوں! ہاں! اتفاق کو ظاہر نہیں کرتی یعنی کوئی عورت جب باتیں سنتے ہوئے اس قسم کی آوازیں نکالتی ہے تو وہ اصل میں بولنے والے کو لقمہ دے رہی ہوتی ہیں ضروری نہیں کہ وہ اسکی باتوں سے اتفاق بھی کر رہی ہو۔ لیکن کوئی شوہر اس ہوں! ہاں! سے یہ مراد لے سکتا ہے کہ بیوی اسکی باتوں سے اتفاق کر رہی ہے۔ بعد میں اگر اس کو یہ پتہ چلے کہ بیوی اصل میں گفتگو کو جاری رکھنے کی خاطر ہوں! ہاں کر رہی تھی اور اس کو باتوں سے اتفاق نہ تھا تو ممکن ہے شوہر کے دل میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ اس کے ساتھ چالبازی کی گئی ہے۔ دوسری طرف بیوی کی باتیں سنتے ہوئے شوہر چونکہ اس قسم کی ہوں، ہاں سے کام نہیں لیتا کہ شوہر کو اسکی باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں وہ ان کو نظر انداز کر دیتا ہے۔

عورتوں کا یہ طرز عمل بھی قابل ذکر ہے کہ وہ باتوں کے درمیان پل بناتی رہتی ہیں۔ مطلب یہ کہ وہ باتوں کے دوران "اچھا تو پھر کیا ہوا" "یا" یہ تو ٹھیک ہے، مگر جیسے جملے استعمال کرتی ہے اس طرح بولنے والے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ اس کو بات آگے بڑھانے کا راستہ ملتا ہے۔ ایک کہانی ختم کر کے وہ دوسرے قصے تک پہنچ جاتا ہے۔ مرد عام طور پر ایسا نہیں کرتے اور ان کے ایسا نہ کرنے سے عورتوں کے دل میں نظر انداز ہونے کا احساس جنم لیتا ہے۔

3-دخل اندازی:

عورتوں کے مقابلے میں مرد بات چیت کے دوران زیادہ منفی تبصرے کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ عورتوں کے دل کو اس قسم کے تبصرے نہیں بھاتے۔ وہ ان کو گفتگو میں ناروا دخل اندازی اور روک ٹوک سے تعبیر کرتی ہیں۔ بسا اوقات وہ اس ناگوار دخل اندازی کا جواب خاموشی سے دیتی ہیں ان کی خاموشی احتجاج کا ایک انداز ہوتی ہے۔ آپکو علم ہوگا کہ بہت سی بیویوں کو یہ شکایت رہی ہے کہ ان کے شوہر دھیان سے کبھی ان کی بات نہیں سنتے۔

یہاں ہمیں جان لینا چاہیئے کہ جن منفی جملوں کو عورتیں دخل اندازی سے تعبیر کرتی ہیں، مرد ان کو گفتگو میں دلچسپی پیدا کرنے کا ایک طریقہ قرار دیتے ہیں۔

4-اتفاق بڑھانا:

عورتیں باتیں کرتے ہوئے ''آپ'' اور ''ہم'' کے الفاظ زیادہ استعمال کرتی ہیں۔ اس سے شریک گفتگو کا وجود تسلیم کرنے اور اس کو اہمیت دینے کا تاثر ملتا ہے۔ مرد برتری کے احساس کے ساتھ حقیقت کو بیان کرنا یا اپنی رائے کا اظہار کرنا پسند کرتے ہیں۔ اس سے اکثر بیویاں شکایت پیدا کرتی ہیں وہ کہتی ہیں کہ ان کے شوہروں کے لہجے مین حاکمیت کا انداز پایا جاتا ہے وہ نہیں جانتیں کہ یہ حاکمیت کا انداز نہیں بلکہ مردانہ انداز ہے۔

5-اہمیت کا تعین کرنا:

جب کوئی عورت مرد سے کسی مسئلے پر بات چیت کرتی ہے تو مرد یہ سمجھتا ہے کہ وہ اس مسئلے کا حل کرنا چاہتی ہے۔ وہ مرد اور رہنمائی کی طلبگار ہے اکثر اوقات یہ تاثر درست نہیں ہوتا۔ عورت مدد یا رہنمائی کے بجائے اپنے مسئلے کا ذکر اس لئے بھی کرتی ہے کہ اس کو صرف ہمدرد سامع درکار ہوتا ہے وہ کوئی ایسا فرد چاہتی ہے جس سے وہ

اپنے دکھ درد کی باتیں کر سکے اور یوں دل کا بوجھ کم کر سکے۔

عورتوں اور مردوں کے گفتگو کے چکر میں ایک بنیادی فرق یہ بھی ہے کہ عورتوں کے نزدیک جب تک میاں بیوی اپنے گھریلو اور ازدواجی مسائل پر باتیں کر سکتے ہیں ان کا باہمی رشتہ پھلتا پھولتا رہتا ہے۔ مردوں کی عمومی رائے اس کے برعکس ہے۔ وہ خیال کرتے ہیں اگر کسی رشتے کے بارے میں مسلسل زبان چلانی پڑے تو اسکا مطلب یہ ہے کہ اس رشتے میں رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔ دونوں جنسوں کے رویوں میں پائے جانے والے ان اختلافات کو ذہن نشین کر کے ہم کئی غلط فہمیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ ایک بات ہوئی۔ دوسری بات یہ ہے کہ میاں بیوی ان اختلافات کو اچھی طرح سمجھ لیں تو وہ باہمی ابلاغ کو بہتر بنا سکیں گے۔

ہم سب کیلئے یہ احساس بہتر ہی مسرت انگیز ہوتا ہے کہ ہمارا ساتھی ہم کو اچھی طرح سمجھتا ہے جب میاں بیوی ایک دوسرے تک اپنے دل کی بات پہنچانے کیلئے آنکھوں آنکھوں میں باتیں کرنے لگیں، اشاروں کنایوں سے کام لینے لگیں یا مبہم اور ذومعنی الفاظ سے کام چلانے لگیں تو جان جایئے کہ ان کے درمیان گہری قربت اور یکتائی پائی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ازدواجی صحت کی علامت ہے ہمارے معاشرے میں اکثر جوڑے اس سے محروم ہو چکے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو یہ خوبی دوبارہ حاصل کرنے کے پانچ طریقے بتاتے ہیں۔

1- شوہر کو جونہی اندازہ ہو کہ بیوی کو اس کے مشورے دینے کی عادت اچھی نہیں لگتی وہ اس عادت کی شکایت کرتی ہے تو پھر شوہر کو رویہ بدل لینا چاہیئے۔ وجہ یہ ہے کہ پرانا رویہ جاری رکھنے کی صورت میں دونوں کے مابین ابلاغ کم سے کم ہوتا چلا جائیگا اور اس حساب سے انکی ازدواجی زندگی میں الجھنیں پیدا ہونے لگیں گی ممکن ہے کہ بیوی کو شوہر کے مشورے اور ہدایات سننے کے بجائے اپنے احساسات پر بات کرنا زیادہ اچھا لگتا ہو۔ لہٰذا اسکی اس خواہش کی قدر کرنی چاہیئے۔

2- باتوں کے دوران میاں بیوی کو ایسے سگنل دینے چاہئیں جن سے یہ پیغام ملے کہ وہ ایک دوسرے کی باتیں دلچسپی سے سن رہے ہیں اور گفتگو کو جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح دونوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ وہ دل کی باتیں زبان پر لانے لگتے ہیں ہوسکتا ہے کہ آپ باتونی نہ ہوں۔ زیادہ باتیں کرنا آپ کو اچھا نہ لگتا ہو آپ خاموش رہنے کو ترجیح دیتے ہوں۔ خیر کوئی بات نہیں زبان سے نہ سہی چہرے کے تاثرات کے ذریعے اپنے ساتھی کو جتلایئے کہ آپ اسکی باتوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔

3- ساتھی کی بات کاٹنے کی عادت ترک کر دیجئے اس کو اپنی بات کہہ لینے دیجئے اسکی بات مکمل ہو جائے تو اپنی رائے بیان کیجئے اگر ساتھی آپ کی بات کاٹتا ہے تو بُرا نہ منایئے یہ بات ذہن میں رکھیئے کہ بات کاٹنے کا مطلب صرف یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو اسکی بات کاٹنے کا مطلب صرف یہ نہیں ہوتا کہ اس کو آپ کی بات پسند نہیں آتی اور وہ آپ کی زبان بند کرنا چاہتا ہے یہ اسکا انداز گفتگو بھی ہوسکتا ہے گویا وہ آپ کی بات اس لئے بھی کاٹ سکتا ہے کہ اپنی دلچسپی ظاہر کرے اور آپ کو مزید بولنے کی تحریک دے۔ لہٰذا اپنی بات جاری رکھیئے۔

4- باتوں کے دوران زیرِ بحث موضوع کے حوالے سے چھوٹے موٹے سوالات پوچھتے رہیے، اس سے قطعی طور پر یہ تاثر نہ ملے گا کہ آپ کند ذہن ہیں۔ آپ کی شان وشوکت کم نہ ہوگی۔ البتہ شریکِ حیات کو یہ تاثر ضرور ملے گا کہ آپ ہمہ تن گوش ہیں۔ اسکی باتیں توجہ اور دلچسپی سے سن رہے ہیں۔

5- قریبی رشتوں میں بھی موقع شناسی سے تھوڑا بہت کام لینا پڑتا ہے۔ گفتگو کا فن یہ ہے کہ بات اس سلیقے سے کہی جائے کہ مفہوم ادا ہو جائے اور دوسرے پر گراں بھی نہ گزرے۔ شریک حیات کے ساتھ بات چیت میں اس اصول کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

دیکھیئے! کوئی جوڑا بھی کامل نہیں ہوتا ہر جگہ میاں بیوی میں مزاج، شخصیت اور نقطہ نظر کے اختلاف موجود ہوتے ہیں۔ ان کو ختم کرنے کے بجائے ان کے ساتھ جینا سیکھیئے زندگی زیادہ خوبصورت اور سہل ہو جائیگی۔

شوہر کو گفتگو پر مائل کرنے کیلئے تجاویز

صحیح وقت منتخب کیجئے:

یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ گفتگو شروع کس وقت کرتی ہیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ کام کاج سے واپسی پر شوہر آرام کرنے کے موڈ میں ہوتا ہے۔ اس کو واقعی تھوڑی دیر آرام کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ دوبارہ تازہ دم ہو سکے بہت سی بیویاں اس وقت باتیں کرنے پر تلی ہوتی ہیں وہ دن بھر کی زوداد اور اپنے کارنامے جلد سے جلد شوہر تک پہنچا دینا چاہتی ہیں۔ اس طرح دونوں کی خواہشوں میں تصادم ہو جاتا ہے یہ تصادم نہ صرف اس وقت گفتگو بلکہ بعد میں بھی بات شروع کرنے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

اچھا، یہ صاف ظاہر ہے کہ کوئی ایسا پیچیدہ مسئلہ نہیں جس کو حل کرنے کیلئے بہت سی مہارت درکار ہو اس کو آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ گفتگو اس وقت شروع کیجئے جب اس کیلئے ماحول سازگار ہو۔

شوہر کو آگے بڑھنے دیجئے:

بسا اوقات مرد کی خاموشی عورت کیلئے اذیت ناک بن جاتی ہے۔ وہ چڑ جاتی ہے، پھٹ پڑتی ہے اور جھگڑنے پر بھی تیار ہو جاتی ہے۔ اس صورتحال سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب مرد خاموش رہنا چاہے ایک دوبار کی کوشش کے باوجود مثبت رد عمل نہ دے تو مزید کوشش نہ کیجئے خاموشی سے اسکی طرف دیکھیئے غصے پر قابو رکھیئے

اس پر بھی شوہر ردعمل نہ دے تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں کیونکہ پریشانی کسی مسئلے کا حل نہیں ہوتی وہ تو مسئلے کو اور بھی خراب کر دیتی ہے۔ چنانچہ پریشان ہونے کے بجائے شوہر سے کہیئے ذرا یہ تو بتایئے کہ دل کی بات مجھ سے کہنا آپ کیلئے مشکل کیوں ہے؟

اپنے انداز سے واضح کر دیجئے کہ آپ جواب کی طلب گار ہیں اب وہ غالباً مزاحمت نہ کر سکے گا اسکی خاموشی ختم ہو جائیگی۔

خصوصی امر پیش رکھیئے:

ایسے کھلے سوالات مت پوچھئے جن کو ٹالنا بہت آسان ہو مثلاً آپ شوہر سے پوچھیں کہ ''آج کا دن کیسا گزرا؟'' تو وہ اس سوال کو دو لفظوں میں ٹال سکتا ہے ''بہت اچھا'' یا یہ کہ ''حسب معمول'' لہٰذا عمومی کے بجائے کسی خصوصی معاملے سے تعلق رکھنے والا سوال پوچھئے، مثلاً آج آپ نے کام سے وقت نکال کر محسن کی عیادت کیلئے جانا تھا تو کیا ہوا؟ سوال جس قدر تخصیصی ہوگا، اسی قدر تفصیل سے اسکا جواب دینا پڑے گا۔

دلچسپی ظاہر کیجئے:

اگر آپ باتیں کرتے ہوئے دوسرے کام بھی کرتی چلی جائیں، مثلاً آپ کپڑے استری کر رہی ہیں یا ٹیلی ویژن پر ڈرامہ دیکھ رہی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ بولتی بھی جا رہی ہیں تو پھر شوہر آپ کی باتوں کو نظر انداز کرنے میں کوئی تکلیف محسوس نہ کرے گا۔ اس کو یہ تاثر ملتا ہے کہ آپ کچھ کہنا نہیں چاہتیں بلکہ صرف عادت سے مجبور ہو کر بول رہی ہیں وہ سمجھتا ہے کہ آپ کو خود بھی ان باتوں میں دلچسپی ہوتی تو آپ دوسرے کام چھوڑ دیتیں۔ لہٰذا گفتگو کو آگے بڑھانے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ واقعی اس انداز سے کی جانے والی باتیں دوسرے فرد کو زیادہ متوجہ نہیں کرتیں۔ اس انداز کو بدل ڈالئے اس کی بجائے ایسا انداز اختیار کیجئے جو یہ پیغام دے کہ آپ

باتوں میں پوری دلچسپی لے رہی ہیں اور یہ باتیں آپ کیلئے اہم بھی ہیں لہجے پر بھی ضرور توجہ دیجئے۔ اس کو پر کشش بنایئے بعض لوگوں کا لہجہ اس قدر بھدا ہوتا ہے کہ ان سے بات کرنے کے بجائے منہ موڑ لینے کو جی چاہتا ہے۔

دلچسپیاں بڑھایئے:

زیر بحث موضوع کے حوالے سے ایک زیادہ اہم نکتہ یہ ہے کہ جو جوڑے ساری توجہ بچوں یا کام کاج پر مرکوز رکھتے ہیں ان کے پاس گفتگو کیلئے مواد بہت کم ہوتا ہے۔ لہٰذا تعجب کی کوئی بات نہیں کہ وہ آپس میں بہت کم باتیں کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب ان کے پاس میں کہنے اور سننے کیلئے کچھ نہ ہوگا تو وہ کیا باتیں کریں گے۔ اس قسم کے جوڑوں کو چاہیئے کہ وہ ان دلچسپیوں میں تنوع پیدا کریں۔ نئی دلچسپیاں اختیار کریں مثال کے طور پر غریبوں کی مدد کرنا اور بیماروں کی تیمارداری شروع کر سکتے ہیں۔ دوستوں اور عزیزوں کے مسائل حل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور کچھ نہیں تو مہینے میں ایک آدھ بار دوستوں اور عزیزوں کو دعوت ہی دے سکتے ہیں۔ اس طرح ان کی دلچسپیاں بڑھیں گی اور گفتگو کے مواقع حاصل ہونگے یہ ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر زندگی زیادہ بامعنی اور پُر لطف ہو جائیگی۔

میں نے عرض کیا کہ یہ نکتہ بہت اہم ہے دلچسپیاں ہی گفتگو پر مائل کرتی ہیں۔ اپنی دلچسپیاں بڑھایئے پھر آپ کو گفتگو کیلئے بہت سے موضوعات اور مواد خود بخود مل جائیگا۔ جہاں موضوعات اور مواد ہوگا وہاں باہمی گفتگو کی راہ میں حائل دوسری رکاوٹیں خود بخود دور چلی جائیں گی۔

ہمارے معاشرے میں میاں بیوی آپس میں زیادہ تر اس لئے باتیں نہیں کرتے کہ ان کی دلچسپیاں بہت کم ہوتی ہیں ان کی زندگی محدود ہوتی ہے۔ ایک دائرے میں گھومتی رہتی ہے۔ لہٰذا وہ گفتگو کا محرک مہیا کرتی ہے اور نہ ہی مواد۔ اس دائرے سے نکلئے زندگی کو تخلیقی اور خوبصورت بنایئے۔ یہ پرواہ مت کیجئے کہ کوئی نیا قدم اٹھانے

سے دوسرے کیا کہیں گے وہ کچھ بھی نہ کہیں گے اگر کہیں گے بھی تو کیا فرق پڑے گا۔

غور سے سنئے:

شوہر باتیں کر رہا ہو تو غور سے سنئے دلچسپی کا اظہار کیجئے ان کی باتوں کے دوران دل ہی دل میں اپنا جواب گھڑنا شروع نہ کیجئے نہ ہی ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے کیلئے کھلا چھوڑئے۔ اس کے بجائے باتوں پر پوری توجہ دیجئے۔ دوسرے کی بات کو توجہ سے سننا ایک فن ہے اور آج کے زمانے میں اس فن کی ضرورت اور افادیت پہلے کے مقابلے میں بڑھ چکی ہے۔ جب آپ شریک حیات کی باتیں توجہ اور دلچسپی سے سنیں گی تو اسکی حوصلہ افزائی ہوگی۔ وہ خود کو زیادہ باتیں کرنے پر آمادہ پائے گا۔

سلیقے سے جھگڑیے:

سننے کی طرح جھگڑنا بھی ایک فن ہے اکثر جوڑوں کو صحت مند طریقے سے جھگڑنے کا فن نہیں آتا عموماً ہوتا یہ ہے کہ عورت شور مچاتی ہے۔ شکایتیں کرتی ہے اور مرد لاتعلق ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ یہ نہیں تو پھر دونوں شور مچاتے ہیں ایک دوسرے کو ناگوار باتیں کہتے ہیں طعنے دیتے اور سنتے ہیں اور سچے جھوٹے الزام لگاتے ہیں یہ سب کچھ ہوتا ہے مگر جھگڑا کسی نتیجے تک نہیں پہنچتا۔

اسکی اصل وجہ جوں کی توں رہتی ہے اگلے ہفتے بلکہ بعض صورتوں میں اگلے ہی روز اس پر جھگڑا پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

بہت سے مرد تُو تُو، میں میں، سے بچنا چاہتے ہیں وہ زبانی جھگڑے سے گریز کرتے ہیں۔ ازدواجی زندگی کے امور پر تحقیق کرنے والی ایک خاتون کا مشورہ یہ ہے کہ بیویوں کو چاہیئے کہ وہ شوہروں کے دل سے تکرار کا خوف نکالنے میں مدد کریں۔ اس کا ایک عمدہ طریقہ یہ ہے کہ آپ تعمیری انداز سے دلائل دیں۔ منفی زبان درازی سے گریز کریں۔ ماضی کی غلطیوں اور کوتاہیوں کو نہ دہرائیں شوہر میں احساس گناہ اجاگر نہ کریں اور غلط قسم کی الزام تراشیوں سے بچیں۔ اسکی بجائے جو مسئلہ

درپیش ہے، اس پر اپنی رائے دیجئے اور یہ بھی بتلا دیجئے کہ آپ کو اس مسئلے کے حل میں دلچسپی ہے اور آپ خود اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے کیا کچھ کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ کسی خاص مسئلے میں آپ کا شوہر سراسر غلطی پر ہے تو ذرا نرمی سے کام لیجئے۔ ساری ذمہ داری اس پر نہ ڈالئے۔

فرض کیجئے کہ شوہر اس وجہ سے ناراض ہے کہ آپ اصرار کر کے اس کو ایک دعوت میں لے گئی تھیں جہاں وہ جانا نہ چاہتا تھا۔ اس صورتحال میں اس کے احساسات کا اعتراف کیجئے اور کہیئے کہ میں جانتی ہوں کہ آپ کا موڈ کیوں بگڑا ہوا ہے پھر اس کو اپنا موقف بتایئے اور کوئی درمیانی راہ ڈھونڈیئے مثلاً اس کو بتلایئے کہ قریبی خاندانی تعلقات کی وجہ سے اس تقریب میں جانا ضروری تھا یا پھر یہ کہ اگر ہم نہ جاتے تو بہت سے عزیزوں سے ملاقات نہ ہونے پاتی تاہم آئندہ اس معاملے میں زیادہ احتیاط سے کام لونگی۔ اس انداز سے لڑنے کیلئے بہت سا ضبط نفس چاہیئے مگر یاد رکھیئے کہ یہ طریقہ بہت موثر ہے۔

مدد لیجئے:- اگر سارے طریقوں کو آزمانے کے بوجود آپ اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوتیں تو پھر دوسروں سے مدد لینے سے مت ہچکچایئے۔

ان دوسروں میں خاندان کے بزرگ شامل ہیں اور ماہرین نفسیات بھی۔ اس قسم کے ماہرین نفسیات اب ہمارے شہروں میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ ان سے مشورہ لینا اس لئے ضروری ہے، ہوسکتا ہے کہ آپ کے شوہر کے رویے کی خاص انفرادی وجہ ہو، پیشرو مہارت کے ذریعے اس وجہ کو ڈھونڈا جاسکتا ہے اور اس کو دور بھی کیا جاسکتا ہے۔

باب چہارم

کامیاب گھریلو زندگی کے لئے عورت کے فرائض

ذیل میں عورتوں کے لئے ان فرائض کا ذکر کیا جاتا ہے جن کو سمجھنا اوران پر عمل پیرا ہونا اس پر ضروری ہے۔

شوہر کا احترام

معاشرے میں رہنے والے ہر فرد کے لئے یہ ضروری ہے کہ جس احترام کا وہ اپنے لئے خواہش مند ہے۔خود بھی دوسروں کے لئے اسی کا اظہار کرے کیونکہ ہر شخص کو اپنی عزت سے پیار ہے اور یہ چاہتا ہے کہ دوسرے بھی اس کا احترام کریں۔ عزت کرنے والوں کو محبوب اور توہین کرنے والوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ میاں بیوی کے دل میں بھی ایسی ہی خواہشات ہوتی ہیں کیونکہ یہ ایک فطری جذبہ ہے۔اس لئے عورت کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے دل میں جگہ بنانے کے لئے اس کا بھرپور احترام کرے چونکہ وہ اس کی شریک حیات اور مخلص ساتھی ہے اور شوہر بیوی سے اس سلوک کا خواہاں بھی ہوتا ہے جوکہ اس کا حق ہے اگر بیوی ایسا سلوک کرے گی تو جواب میں اسے بھی ایسا ہی احترام ملے گا۔

بیوی کو چاہیئے کہ اس طرح خندہ پیشانی سے پیش آئے کہ خاوند کا دل باغ باغ ہو جائے اور وہ سب پریشانیاں بھول جائے۔اپنی ضرورت سے پہلے اس کی ضرورت

پوری کیجئے جہاں تک ہو سکے اسے پہلے کھلایئے اور آپ خود اس کے ہاتھ دھلائیں اس کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی رہیں۔ چائے، پانی، ناشتہ پہلے ہی سے تیار کر کے رکھ دیجئے ایسا کوئی کام اور کوئی بات نہ کریں جس سے اس کو پریشانی لاحق ہو اس کی گنجائش سے زیادہ فرمائش مت کیجئے۔

کھاتے وقت ایسی دلچسپ باتیں کریں کہ وہ اطمینان سے کھا سکے کیونکہ بے فکری میں دال بھی قورمہ جیسی لگتی ہے اور پریشانی میں بریانی بھی بے ذائقہ لگتی ہے۔ بعض نادان عورتیں شوہر کو آتے ہی اپنی داستان سنانے بیٹھ جاتی ہیں اور اس کا کھانا پینا، اٹھنا بیٹھنا سب دشوار کر دیتی ہیں اور پھر وہ بے چارہ کچھ کھایا نہ کھایا کر کے اٹھ جاتا ہے۔

اچھا اندازِ گفتگو اپنایئے

عورت کو چاہیئے کہ جب شوہر کام سے واپس آئے تو اس کے لئے دروازہ کھولے، سلام کرے خیریت دریافت کرے اپنے چہرے پر خوشی اور مسکراہٹ لائے جب وہ بات کرے تو اس کی بات کو نہ کاٹے ادب سے اس کی باتوں کا جواب دے اگر کوئی بات ناگوار گزرے تو خاموش رہے۔ کبھی دورانِ گفتگو شوہر کو ''تم'' اور ''تو'' نہ کہے مہمانوں کی موجودگی بلکہ عام حالات میں بھی شوہر کو نام سے نہیں بلکہ القاب وغیرہ سے مخاطب کرے۔ ان کے سامنے خاوند کی کسی خامی کا تذکرہ نہ کرے بلکہ تعریف کرے بچوں کو بھی باپ سے ادب سے پیش آنے کی تلقین کرے چھوٹی سے چھوٹی گستاخی پر بھی ان کو ڈانٹیں مہمانوں کی موجودگی میں خاوند کو نظر انداز نہ کریں بلکہ معمول سے زیادہ ان کی خاطر کرے۔

محبت کا اظہار

ہر انسان کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کے ساتھ پیار و محبت کا برتاؤ کریں کیونکہ ہر انسان پیار کا بھوکا ہوتا ہے اسی طرح شوہر کو جب اپنے والدین اور

بہن بھائیوں کی طرف سے بھرپور محبت ملتی ہے تو وہ شادی کے بعد بیوی سے بھی ایسے ہی محبت کا خواہش مند ہوتا ہے جب آپ کا شوہر آپ کی زندگی کی تمام خواہشات کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے محنت و مشقت اٹھاتا ہے بسا اوقات آپ کے والدین سے زیادہ آپ کا خیال رکھتا ہے تو آپ کا بھی حق بنتا ہے کہ آپ اس کی امنگوں کو پورا کریں اسے وہ محبت اور پیار دیں جس کی وہ آپ سے امید کرتا ہے۔

اگر آپ ایسا کرنے میں ناکام رہتی ہیں تو اس کی وجہ آپ معاشی، معاشرتی اور بہت سے گھریلو مسائل سے دوچار ہو سکتی ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان مسائل کی وجہ سے وہ کام کاج میں بھی دلچسپی نہ لے۔ اس لئے ان تمام مسائل سے بچنے کے لئے اور پیار و محبت کے جذبے کا اظہار ہوتا رہنا چاہیئے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ایک بیوی کی حیثیت سے آپ کے دل میں جو پیار و محبت اپنے شوہر کے لئے ہے آپ اس کا اظہار اپنی زبان سے نہ کر سکتی ہوں۔

تو یہ بات بھی نقصان کا باعث ہے کہ شوہر اظہار محبت چاہتا ہے آپ اسے الفاظ میں بیان کرنے سے قاصر ہیں تو ایسی صورت میں اپنے الفاظ کو اشاروں اور کنایوں کی زبان دیں۔

جب وہ سفر وغیرہ سے واپس آئے تو اس کو یہ ظاہر کرائیں کہ اس کے بغیر آپ نے یہ جدائی کے لمحے بڑی مشکل سے گزارے ہیں اگر وہ کسی کام کے سلسلے میں باہر جائے تو فون پر اس کی خیریت دریافت کریں۔

غیر ضروری فرمائشوں سے اجتناب

ایک سمجھدار عورت کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ وہ اپنے شوہر کی حیثیت کے مطابق اس سے فرمائشیں کرے بے جا فرمائشوں سے پرہیز کرے۔ شوہر جب ملازمت پیشہ ہو تو اس کی تنخواہ بھی مقرر ہو گی۔ ظاہر ہے اسی تنخواہ کے اندر اس نے اپنے خاندان کی ضرورتوں اور ہنگامی معاملات کو پورا کرنا ہے۔ جب بیوی اس سے بے جا

فرمائشوں کے پورا کرنے کی ضد کرے گی تو وہ دو کاموں میں سے ایک کام لازمی طور پر کرے گا یا تو وہ اور ٹائم لگائے گا یا رشوت، سودی قرض سے بیوی بچوں کی خواہشات کو پورا کرے گا۔ ایسی صورت میں جب بچوں کی پرورش ناجائز مال کے ذریعے ہوگی تو وہ کیسے فرمانبردار اور دین دار ہوں گے۔ اس لئے عقل مند بیوی وہی ہے جو شوہر کی آمدنی کو دیکھ کر اپنی زندگی کو بسر کرے نہ کہ ہمسایوں اور رشتہ داروں کی طرف دیکھ کر شوہر کی بساط سے زیادہ اس سے بے جا فرمائشوں کے انبار تلے دبا دے۔

حاسد عورتیں ہمیشہ گھریلو مسائل کا شکار رہتی ہیں اپنی غیر ضروری فرمائشوں کو پورا کرنے کے لئے عزیز و اقارب سے اور کبھی پڑوسیوں سے قرض مانگتی پھرتی ہیں یا اقساط پر وہ چیزیں لے لیتی ہیں جو بسا اوقات اصل قیمت سے تیس یا چالیس گنا زیادہ مہنگی ہوتی ہیں اگر عورت سلیقہ مند ہو تو اپنی یہ ضروریات روزمرہ کے اخراجات سے بچا کر بھی پورا کر سکتی ہے۔ ہمیشہ عورت کو خاندان کی کفالت اور دیکھ بھال کے لئے شوہر کا مددگار ہونا چاہیئے نہ کہ اس پر بوجھ اور دردِ سر۔

بے وجہ شکایتوں سے اجتناب کریں

دنیا میں کوئی انسان ایسا نہیں جسے کوئی غم یا دکھ نہ ہو۔ آئے دن کسی نہ کسی دکھ یا مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ زندگی غموں اور خوشیوں سے ملی جلی کیفیت کا نام ہے۔ ان تمام حالات کے پیش نظر ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ کوئی ایک ایسا انسان ہو جو اس کے غم و دکھ کو بانٹے اس کا راز دار ہو اور وہ اس کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کرے مرد و عورت دونوں کی یہی خواہش ہوتی ہے جو عورتیں ان آداب سے واقف نہیں ہوتیں اور ان باتوں کے لئے مناسب وقت کا انتظار نہیں کرتیں بلکہ اسی انتظار میں ہوتی ہیں کہ شوہر داخل ہوا نہیں کہ اس نے شکایات کا دفتر کھولا نہیں کہ آج فلاں نے یہ کہا فلاں نے یہ کہا ہرگز یہ نہیں سوچتیں کہ بے چارہ شوہر سارا دن اسی بیوی اور اولاد کی خاطر محنت و مزدوری کرتا ہے اور تھکا ہارا آتا ہے اور آتے ہی بجائے آرام

کے جلی کٹی سننی پڑتی ہیں آپ خود ہی اندازہ لگائیں کہ کیا ایسی عورت عقل مند اور دانا ہے؟ نہیں بلکہ ان تمام باتوں کے لئے کوئی مناسب وقت تلاش کرے اور اپنی محبت و اخلاص کا یقین دلائے تاکہ وہ آپ کی باتوں پر یقین کرے۔

ایک روایت میں آتا ہے جو عورت اپنی زبان سے اپنے شوہر کو تکلیف پہنچاتی ہے اس کی نماز اور دوسرے اعمال قبول نہیں ہوتے چاہے وہ ہر روز روزہ رکھے اور راتوں کو تہجد ادا کرے، غلاموں کو آزاد کرے اور اللہ عزوجل کی راہ میں خرچ کرے۔

ایسی عورت جو بدزبان ہو اور بدزبانی کی وجہ سے اپنے خاوند کو تکلیف پہنچائے وہ سب سے پہلے دوزخ میں داخل ہوگی۔

اچھے اخلاق کا مظاہرہ کریں

ایک روایت میں آتا ہے چنانچہ منقول ہے "بداخلاق شخص اپنے آپ کو دائمی رنج و عذاب میں مبتلا کر لیتا ہے"

اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ گھرانہ ہمیشہ خوشحال رہے اور آپ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ خوش و خرم زندگی گزاریں تو آپ خوش اخلاقی اختیار کریں اور اس کے ذریعے اپنے گھر کو جنت بنائیں نہ کہ اپنی بداخلاقی کی وجہ سے جہنم، نہیں تو اس جہنم بھرے گھر میں آپ، آپ کے شوہر اور بچے سب جلیں گے۔

جب خاوند ملازمت کے لئے گھر سے جائے تو گرم جوشی اور محبت کے ساتھ اسے رخصت کریں تاکہ سارا دن آپ کا یہ برتاؤ اسے خوش و خرم رکھے نہ کہ غلط رویہ اس کو پریشان رکھے جس کی وجہ سے وہ لوگوں سے بھی اکھڑا اکھڑا سا پیش آئے۔ اسی طرح جب بچے سکول جائیں تو انہیں بھی خوش اخلاقی سے بھیجیں۔

بسا اوقات یہ چھوٹی چھوٹی باتیں بھی کامیاب ازدواجی زندگی کے خاتمے کا باعث بن جاتی ہیں اور نوبت طلاق تک جا پہنچتی ہے یا شوہر منفی سرگرمیوں میں مبتلا ہو کر زیادہ سے زیادہ وقت گھر سے باہر گزارتا ہے۔

عیب جوئی سے پرہیز کیجئے

دنیا میں ہر انسان میں کوئی نہ کوئی عیب ضرور رہتا ہے لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک آدمی میں کوئی بات آپ کی نظر میں عیب ہے مگر وہی چیز کسی دوسرے کی نظر میں خوبی ہو ہر انسان شکل وصورت کے اعتبار سے مختلف ہے کوئی گورا کوئی کالا کوئی لمبا کوئی چھوٹا کوئی کمزور کوئی صحت مند گو ہر انسان دوسرے سے ہر طرح مختلف ہوتا ہے۔ اسی طرح کوئی خاوند اور کوئی بیوی بھی بے عیب نہیں۔ بعض عورتوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ خواہ مخواہ اپنے خاوند میں عیب تلاش کرتی ہیں۔ ہر وقت ہر کسی کے سامنے اس کی عیب جوئی میں مصروف عمل رہتی ہیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ عورت کے دل میں اپنے شوہر کی عزت واحترام ختم ہو جاتا ہے اور اس کا مزاج ایسا بن جاتا ہے کہ جب بھی کسی مرد کو دیکھتی ہے تو سب سے پہلے اس کے عیوب کی طرف نظر کرتی ہے اور اس کا موازنہ اپنے خاوند سے کرتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ نوبت یہاں تک آ پہنچتی ہے کہ اچھی خاصی خوشحال گھریلو زندگی تباہ و برباد ہو کر رہ جاتی ہے۔

وجہ یہ بنتی ہے کہ مرد نفرت آمیز کلمات سن سن کر تنگ آ جاتا ہے اور آخرکار وہ بھی جواب میں نفرت کا اظہار شروع کر دیتا ہے جس سے پہلے ان دونوں کی، پھر بچوں کی بھی زندگی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے کیونکہ یہ اپنی لڑائی میں بچوں کی طرف بالکل توجہ نہیں کر سکتے نتیجتاً وہ بگڑ جاتے ہیں اور ان کی بھی زندگی تباہ ہو جاتی ہے اور یہ سب کچھ صرف ایک چھوٹی سی غلطی کی وجہ سے رونما ہوتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی دونوں ہی اپنے ذہنوں میں وسعت پیدا کریں اور ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظریں مرکوز کریں تاکہ ایک خوشحال گھرانہ قائم ہو سکے۔

نعمتوں پر شکر ادا کیجئے

منقول ہے کہ "اگر کسی انسان کے احسان کی قدر نہ کی تو گویا اس نے اللہ عزوجل کا شکر بھی ادا نہ کیا۔"

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بے شمار نعمتیں ادا کی ہیں ان نعمتوں میں سے ایک نعمت دولت بھی ہے اور جس سے انسان اپنی بے شمار ضروریات زندگی پوری کرتا ہے مگر اس کو حاصل کرنے کے لئے بہت تکالیف اٹھانی پڑتی ہے ہر انسان کو یہ خواہش ہوتی ہے کہ جس پر وہ احسان کر رہا ہے وہ اس کے احسان کی قدر کرے اور اس کا شکریہ ادا کرے۔ اس صورت میں اگر اس کا شکر ادا کیا جائے تو ممکن ہے اس کا احسان مزید زیادہ ہو جائے اور یہ اس کی فطرت ثانیہ بن جائے جس سے اس کو روحانی سکون ملے اگر ایسا نہ ہو تو یہ بھی ممکن ہے کہ احسان کرنا بند کر دے کبھی بھی احسان نہ کرے اور اس نیکی سے محروم ہو جائے اللہ تعالیٰ نے بھی اپنی نعمتوں کا شکر ادا کرنے پر ان میں اضافہ کرنے کا فرمایا ہے "اگر تم شکر کرو گے تو میں اور زیادہ عطا کروں گا"

اگر ایک بیوی ان تمام باتوں کا لحاظ رکھے کہ شوہر کس قدر محنت و مشقت کر کے اس کی ضروریات کو پورا کر رہا ہے اس کی بیماری، صحت، خوشی، غمی، ہر طرح سے اس کا خیال اپنی جان سے بڑھ کر رکھتا ہے۔ یہ بات درست ہے کہ یہ تمام اس کی ذمہ داری میں شامل ہیں مگر پھر بھی اگر بیوی اس کی احسان مند ہو اور اس کا شکر بجالائے تو شوہر خوش ہو جائے گا۔

غیر مردوں میں ہر گز دلچسپی نہ لیجئے

آپ کی شادی جب ہو چکی ہے تو اب آپ کی توجہ کا مرکز صرف اور صرف آپکا شوہر ہونا چاہیئے۔ غیر مردوں کی طرف دیکھنا اور تانکا جھانکی ہر گز نہ کیجئے۔ اس میں دنیا اور آخرت کی بڑی تباہی ہے۔

شادی سے قبل ہر مرد و عورت کے ذہن میں ایک خیالی تصویر ہوتی ہے کہ اس کا ہم سفر ایسا ہونا چاہیئے اس میں یہ یہ خوبیاں ہوں، مالدار ہو وغیرہ وغیرہ ہوتا یہ ہے کہ جب ان خوبیوں میں سے کوئی ایک بھی کسی انسان میں نظر آتی

ہے جو آپ کے ذہن میں ہوتی ہے تو آپ کا رجحان اس کی طرف ہو سکتا ہے؟ اور مختلف خیالات اس کے گرد گھومنے لگتے ہیں مگر یہ سب زندگی صرف خیالات پر مبنی ہے۔ حقیقت سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ حقیقت وہی ہے جو اب آپ کے سامنے ہے یہی شوہر اب آپ کی زندگی ہے اب آپ وہ تمام خوبیاں اس میں پیدا کرنے کی کوشش کریں اور اس شادی کو دونوں مل کر کامیاب بنائیں منفی باتوں اور خیالات کو ہرگز اپنے ذہنوں میں جگہ نہ دیں۔

مناسب زیب و زینت اور نرم گفتاری کا اہتمام کریں

ازدواجی زندگی کی مصروفیات بھی برحق ہیں مگر زندگی کے اس پہلو کو بھی نظر انداز کرنا کسی طور پر مناسب نہیں اکثر یہ بات تجربہ میں آتی ہے کہ عورتیں گھریلو زندگی کے اس پہلو کو بہت حد تک فراموش کر دیتی ہیں۔ ایک سلیقہ شعار عورت کی نشانی یہ ہے کہ جب شوہر ملازمت پر اور بچے سکول چلے جائیں تو وہ اپنا گھر کا سارا کام صفائی، ستھرائی اور کھانا وغیرہ پکا کر ان کے آنے سے پہلے اپنا حلیہ درست کرے مناسب لباس اور آرائش اور اپنے بال درست کرے تاکہ شوہر جب کام سے واپس گھر آئے تو بیوی کا حلیہ دیکھ کر اس کی دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جائے خوش اخلاقی سے اس کا استقبال کرے۔ اس کا حال دریافت کرے موسم کی مناسبت سے کھانے پینے کے لئے کچھ پیش کرے۔ اگر ان کی عادت آتے ہی کھانا کھانے کی ہے تو جلدی سے کھانا لگائیے نہ یہ کہ جب شوہر گھر آئے تو بیوی کے ہاتھ میں جھاڑو ہو، بال کھلے ہوں، میلے کچیلے کپڑوں میں ہوں جس سے شوہر کی طبیعت بیزار ہو اور اس کی تھکاوٹ میں اور اضافہ ہو جائے یہ تمام کام کسی سلیقہ مند عورت کے نہیں ہیں۔ اس لئے اپنی عادت بنائیں کہ ہر کام کو مناسب وقت پر کرنے کی کوشش کریں۔

عورت کے لئے چند کارآمد نصیحتیں

☆ جس حد تک ممکن ہو عورت کو اپنے شوہر کے دل پر راج کرنا چاہیئے اور ہر

کام اس کی آنکھ کے ایک اشارے پر کرے، اگر وہ تمہیں اس بات کا حکم کرتا ہے کہ رات بھر کھڑی رہو تو تم کھڑی رہو اسی میں دنیا آخرت کی بھلائی ہے۔

☆ شوہر کے مزاج کے خلاف کبھی کوئی بات نہ کرنی چاہیئے۔ بس اس کی ہاں میں ہاں ملاؤ، بعض نادان عورتیں ایسی باتیں کر لیتی ہیں جن کی وجہ سے شوہر کے دل میں فرق آجاتا ہے اور بعد میں ساری زندگی پچھتانا پڑتا ہے

☆ شوہر کے گھر میں جو کچھ میسر آجائے اسی پر صبر اور قناعت کر کے گزارا کرتی رہیں۔

☆ اگر کبھی کوئی چیز خریدنے کا دل کر پڑے تو پہلے شوہر کی آمدنی کا اندازہ لگایئے اگر گنجائش ہو تو پھر کہیے ورنہ بے جا فرمائشوں سے اجتناب کیجئے اور زیادہ تر یہ کوشش کریں کہ کبھی خاوند سے فرمائش نہ کی جائے اس سے عورت کی وقعت کم ہو جاتی ہے ہاں اگر شوہر کوئی چیز تمہیں دلانا چاہے تو اسے پھر بتانا چاہیئے۔

☆ ہر بات پر ضد اور ہٹ دھرمی درست نہیں چاہے وہ تمہارے ساتھ خلاف ہی ہو۔

☆ اگر شوہر کے گھر میں کچھ تکالیف بھی آئیں تو دوسروں کے سامنے ان کا ذکر مت کریں۔ یہ باتیں مرد کے لئے تکالیف کا باعث ہیں۔

☆ جب بھی خاوند کوئی چیز لائے ہر حال میں اس کی تعریف کیجئے چاہے تمہیں پسند ہو یا نہ ہو اس سے اس کا دل ٹوٹ جائے گا اگر تم اسے قبول کر لو تو ممکن ہے اگلی مرتبہ اس سے اچھی چیز لادے کبھی بھی اور کسی حال میں بھی شوہر کی ناشکری نہ کیجئے اور نہ اسے کوسو کہ اس کے گھر میں نے آج تک کوئی خیر نہیں دیکھی یہ وہ باتیں ہیں جن کی وجہ سے مرد کی نظر میں عورت کی عزت ختم ہو جاتی ہے۔

☆ کبھی بھی اپنے شوہر سے کوئی خدمت نہ لیجئے اگر وہ فرحت میں آکر کبھی تمہارے ہاتھ پاؤں یا سر دبانے لگے تو اسے ایسا مت کرنے دو کیونکہ شوہر کا رتبہ

باپ سے بلند ہوتا ہے۔ جس طرح باپ سے ایسی خدمت نہیں لی جاتی اسی طرح شوہر سے بھی نہیں لی جاسکتی۔

☆ شوہر کی کمائی ہرگز اپنے ہاتھ میں نہ لیں بلکہ اس کے والدین کے ہاتھ میں دیجئے تا کہ ان کا تمہارے بارے میں اچھا تصور قائم ہو سکے اور اگر وہ کمائی اپنے ماں باپ کو دیتا ہو تو اس پر آپ کو برا نہ منانا چاہیئے ان کی خدمت میں کوئی کسر نہ چھوڑیئے اور اسی میں اپنی عزت سمجھئے۔

☆ شوہر کے گھر کا کام کرنے میں عار نہ سمجھیں بلکہ ان کے کہے بغیر خود ہی کام کیا جائے۔

☆ سسرالی گھر کی کسی بات کی چغلی اپنے میکے میں آ کر مت کیجئے یہ انتہائی قابل مذمت بات ہے۔ اس سے دونوں گھرانوں میں لڑائیاں پیدا ہوتی ہیں۔

☆ نئی جگہ اور نئے لوگ ہونے کی وجہ سے سسرال میں دل نہ بھی لگے تو کوشش یہی کرنی چاہیئے کہ جتنا جلدی ہو دل یہاں لگانے کی بھرپور کوشش کریں کیونکہ اب یہی تمہارا گھر ہے۔

☆ اپنا کمرہ، بستر وغیرہ صاف رکھیے اور شوہر کی چیزوں کو سلیقہ مندی کے ساتھ ان کی جگہ پر رکھیں اور کوشش یہی ہونی چاہیئے کہ یہ سب کام شوہر کے کہنے کے بغیر ہی کرنے چاہئیں۔

☆ اگر کبھی شوہر غصہ میں ہو اور کچھ کہہ دے تو اس کا مقابلہ مت کیجئے بلکہ خاموش ہو جایئے جب اس کا غصہ ٹھنڈا ہو گا تو وہ خود ہی تم سے خوش ہو جائے گا۔

امور خانہ داری

اگر عورت سلیقہ مند اور سلیقہ شعار ہو تو امور خانہ داری کو بخوبی انجام دے سکتی ہے پھر چاہے غربت و مفلسی ہو یا دولت مندی و مالداری دونوں صورتوں میں گھر اچھا

چلا سکتی ہے جن عورتوں کو امور خانہ داری کا ذرا بھی سلیقہ نہ تو دولت کی جتنی بھی فراوانی ہو وہ گھر ویرانی کا منہ بولتا ثبوت ہوتا ہے کیونکہ جب دولت کا بے دریغ استعمال کیا جائے اور سارا سرمایہ فیشن کی نظر ہو جائے تو گھر کا نظام کیسے چل سکتا ہے۔

اس لئے اچھے گھریلو انتظام کے لئے دولت سے زیادہ سلیقہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس وہ عورتیں جنہیں یہ سلیقہ ہو وہ کم آمدنی میں بھی گھر کو اچھے طریقے سے چلا سکتی ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہے کہ کس کام میں کتنے پیسے خرچ ہوں گے۔ اسی کے حساب سے وہ اسے سرانجام دیتی ہیں۔ ایک بات جو قابل ذکر ہے کہ خرچ میں اتنا ہاتھ نہ کھینچا جائے کہ نوبت کنجوسی تک پہنچ جائے اور نہ اتنا کھلا خرچ کیا جائے کہ اسراف تک نوبت پہنچ جائے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں خرچ کرنے والوں اور زیادہ خرچ کرنے والوں دونوں کی مذمت فرمائی ہے لہٰذا اعتدال میں رہتے ہوئے ہمیشہ ضرورت کی جگہ پر خرچ کیا جائے تا کہ گھر کا انتظام درست رہے اگر ہر روز کا حساب علیحدہ علیحدہ کر لیا جائے تو اس سے بہت سہولت ہوتی ہے۔ اسی طرح گھر کی جملہ اشیاء کی مناسب طریقے سے جانچ پڑتال کرتے رہنے سے کسی چیز کے گم ہونے پر فوراً اس کا علم ہو جائے گا اس طرح چیزوں کی دیکھ بھال آسان ہو گی۔

فرمانبرداری

شوہر جو بھی حکم بیوی کو دے وہ اس پر ہر حال میں عمل کرے بشرطیکہ یہ حکم خلاف شرع نہ ہو۔ فرمانبرداری، خوشی و سرور کا سبب ہے جو عورت شوہر کی اطاعت و فرمانبرداری نہیں کرتی وہ سخت آزمائش میں ہے۔ بہرحال جس قدر ہو سکے شوہر کی اطاعت اور فرمانبرداری کی جائے۔ اس سے دونوں میں محبت بڑھے گی اور اس کے اثرات ان کی اولاد پر بھی پڑیں گے کیونکہ جیسے اخلاق ماں باپ کے ہوں گے کل کو وہی عادات و اخلاق اولاد میں بھی پائے جائیں گے۔ اس لئے ضروری ہے کہ عمدہ اخلاق اپنائے جائیں۔

ایک روایت میں آتا ہے تین شخصوں کو جہنم کی آگ نہیں چھوئے گی ایک وہ عورت جو اپنے شوہر کی فرمانبردار ہو، دوسری وہ اولاد جو اپنے والدین سے حسن سلوک سے پیش آئے اور تیسرا وہ غلام جو خدا اور اپنے مالک کے حقوق کی پوری ادائیگی کرے۔

جو عورت اپنے ربّ کا فریضہ ادا کرے شوہر کی فرمانبرداری کرے اور چرخا کاٹے گویا وہ خدا تعالیٰ کی تسبیح بیان کر رہی ہے۔

ایک روایت میں آیا ہے عورت کا جہاد شوہر کے لئے بہترین بیوی بننا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا گیا کہ کون سی عورت سب سے افضل ہے؟

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شوہر کے حکم کی فرمانبرداری کرے اور شوہر کی نظروں میں بھا جائے“

☆ عورت شوہر کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ بھی نہ رکھے
☆ اپنی جان اور عزت آبرو کی حفاظت کرے
☆ شوہر کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر نہ نکلے
☆ گھر کا نظم ونسق سنبھالے اور بچوں کی اچھی تربیت کرے
☆ شوہر کے سامنے زیب وزینت اختیار کرے
☆ تمام معاملات میں شوہر کی معاونت کرے
☆ شوہر کی غربت پر صبر کرے
☆ نیکی کے کاموں میں اس کا دست بازو بنے
☆ شوہر کی اجازت کے بغیر اس کے مال میں سے کسی کو عطیہ نہ دے
☆ مصیبت کے وقت شوہر کی دلجوئی کر کے پریشانی میں تخفیف کا سبب بنے
☆ رہائش کے بارے میں شوہر کی بات مانے
☆ اس کے مال کی حفاظت کرے

☆ شوہر کی اجازت کے بغیر کسی کو گھر میں نہ آنے دے

☆ ضرورت سے زائد مطالبے نہ کرے، اس کے احسان کی قدردانی کرے

☆ شوہر کے عزیزوں سے حسن سلوک کرے

☆ بچوں کو دودھ پلانے کی مدت پوری کرے

☆ شوہر کے جذبات اور احساسات کا خیال رکھے

☆ شوہر سے وفاداری کرے

☆ اس کی خدمت کے لئے کمر بستہ رہے

خدمت

اگر خدا تعالیٰ نے تم کو کچھ صلاحیت دے رکھی ہے تو اس کے کام میں ہاتھ بٹائیں۔ اس کا بوجھ ہلکا کریں۔ اپنی شیریں زبان سے اس کا غم غلط کریں۔ اس کے دکھ سکھ میں برابر کی شریک رہیں اگر پریشانی معلوم ہو تو اس کی پریشانی دور کیجئے اگر وہ قرض دار ہو جائے تو تم اپنے ہاتھ کے ہنر سے اس کے قرض کا بوجھ ہلکا کرو پھر اگر تمہارے پاس کوئی نقدی یا زیور ہو تو اس کی خدمت میں پیش کر دو اور کہو کہ آپ کے مقابلے میں یہ چیزیں کوئی حقیقت نہیں رکھتیں۔ آپ میں تو سب کچھ ہے۔ خدا تعالیٰ آپ کا سایہ میرے سر پر ہمیشہ قائم رکھے۔ خدا تعالیٰ نے چاہا تو آپ اس سے بڑھ کر چیزیں لا دیں گے۔ ان چیزوں کو دیکر بعد میں احسان نہ جتلائیں اور ایسی کوئی بات بھی محسوس نہ ہونے دیں ورنہ سب کچھ بیکار ہو جائے گا۔

ہر وقت اس کی خدمت میں لگی رہیں اور اس کے آرام و راحت کی طرف سے کبھی بھی لاپرواہی نہ برتیں۔ اس کی خدمت سے ذرا برابر غفلت نہ کیجئے گھر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے سرانجام دیجئے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو توفیق عطا فرمائے (آمین)

کفایت شعاری

خرچ اعتدال سے کیجئے کفایت شعاری سے کام لیجئے۔ جو کچھ ملے اس میں سے

کچھ جمع بھی کرتی رہیں۔ معمولی رقم سمجھ کر اسے مت اڑائیں۔ کپڑے آپ خود سیئں، کھانا خود پکائیں، بچوں کی دیکھ بھال خود کریں۔ اس طرح کافی رقم جمع ہو جائے گی اور کسی بھی پریشانی میں کام آئے گی اور کسی کے سامنے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے گا۔ تمہارا دل بھی خوش رہے گا اور پھر تمہاری عقل و ہوشیاری کی خاوند بھی داد دے گا۔ کچھ بات پوچھے تو نرمی سے جواب دو۔ اگر وہ کسی وقت غصہ میں آ جائے تو آپ نرم بن جائیں۔ اس کی مرضی پر راضی رہیں۔ وہ چاہے تمہارے کاموں سے راضی نہ ہو پھر بھی تم اس کے حقوق ادا کرتی رہو تا کہ خدا تعالیٰ تم سے راضی رہے وہ جو کچھ کما کر دے اس کو دیانتداری سے خرچ کریں خود تکلیف برداشت کر کے بھی اس کی ضروریات پوری کرتی رہیں۔

ایسا صاف ستھرا معاملہ کیجئے کہ ہر ایک دیکھ کر یا سن کر خوش ہو جائے۔ مرد کو اپنی کوشش سے جو کچھ حاصل ہوتا ہے وہ لا کر تم کو دیتا ہے۔ اب تمہارے اختیار میں ہے کہ اگر تم چاہو تو اپنی صلاحیت اور لیاقت سے خاک کے گھر کو راکھ کا بنا دو اور اگر تم چاہو تو بے سمجھی اور بے ڈھنگی پن سے اس کو برباد کر دو مرد بیچارہ اس میں کیا کر سکتا ہے۔ تمیز، صلاحیت اور حسن انتظام بھی دنیا میں ایک عجیب ہی چیز ہے۔

حسن انتظام

سلیقہ مند اور باتمیز بیوی کبھی بھی پریشانی نہیں اٹھاتی اور بدنظمی سے گھر کے سب ہی لوگ پناہ مانگتے ہیں۔ آئے دن نئی نئی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کبھی چین اور اطمینان سے کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا اور مرد بیچارہ پریشان ہو جاتا ہے۔ آخر وہ بیچارہ کب تک اور کتنا دیتا رہے؟ آخر تھک کر سکون اور چین کی تلاش میں دوسری جگہ بھٹکتا پھرتا ہے گھر کی زندگی اس کے لئے وبال بن جاتی ہے اور بچے وبال جان نظر آتے ہیں اور پھر وہ گھر آنے میں تکلیف محسوس کرتا ہے اور اس سے بیزار ہو جاتا ہے۔

سلیقہ مند بیویاں ہمیشہ گھر کو جنت نما بنائے رکھتی ہیں۔ خود بھی سکون اور چین سے زندگی گزارتی ہیں اور گھر والے بھی آرام سے رہتے ہیں بلکہ ایسی عورت گھر والوں کو آرام سے رکھتی ہے۔ حسن انتظام ایک ایسی خوبصورت اور روشن چیز ہے کہ اس کی روشنی دور دور تک پہنچتی اور پھیلتی ہے کئی خوبصورت عورتیں حسن انتظام اور سلیقہ مند نہ ہونے کی وجہ سے چڑیل جیسی لگتی ہیں اکثر مرد صورت پرست کی بجائے سیرت پرست ہوتے ہیں۔ وہ ظاہری خوبیوں کی بجائے باطنی خوبیوں کے چاہنے والے ہوتے ہیں۔ جو عورتیں مرد کی تابعدار اور فرمانبردار ہوتی ہیں۔ ایسی عورتیں ہی اپنے شوہر کو چاہے وہ کتنا بدمزاج اور لاپروا کیوں نہ ہو، آخر کار اپنا تابعدار بنا کر ہی چھوڑتی ہیں۔ یہ باتیں کچھ مشکل نہیں لیکن افسوس کہ کتنی عورتیں سمجھتی ہیں کہ ہم جتنی تیزی اور رعب دکھائیں گی، مرد اتنی ہی جلدی ہمارا تابعدار بن جائے گا۔ ایسے سب خیالات غلط ہیں۔

بلکہ جو عورتیں محبت، پیار اور دنیا کی شرم اور خدا تعالیٰ کے خوف سے اور اللہ تعالیٰ کے راضی کرنے کے جذبے سے اپنے خاوند کی خدمت کرتی ہیں۔ وہی آگے چل کر اپنے خاوند کی محبوب بن کر رہتی ہیں اور پھر مرد اس پر اپنی جان تک نچھاور کرتا ہے۔ اس کے آرام، اس کی رضامندی کا خیال رکھتا ہے اور اس کی ناز برداری کرتا ہے۔ اس کی ہر دلی خواہش پوری کرتا ہے۔ اس کے دکھ کو اپنا دکھ سمجھتا ہے اور جو کچھ کما کر لاتا ہے سب اسی کے ہاتھ پر رکھ دیتا ہے کبھی کسی بات کا حساب نہیں مانگتا۔ ایسے میاں بیوی کی زندگی سکون و آرام سے گزرتی ہے اور یہ نعمت عقل مند بیویوں کو حسن انتظام سے نصیب ہوتی ہے اور بے وقوف عورتیں اس سے محروم رہتی ہیں۔

شوہر کی خوشنودی حاصل کرنے کے طریقے

جس کے ساتھ تمہاری شادی ہو اگر وہ مفلس ہو تو اسے تونگر سمجھو اس کی عزت کریں جو کہے اس کے خلاف نہ کرو بغیر اجازت کسی کام میں ہاتھ نہ لگاؤ۔

☆ شوہر کی خوشی کو اپنی خوشی پر مقدم رکھو، ہر وقت شوہر کے آرام کی فکر کریں جو کچھ وہ تمہیں دے اس کو خوش ہو کر لے لو۔

☆ شوہر جس کام کو کہے ایسی خوبی کے ساتھ کرو کہ وہ خوش ہو جائے شوہر کی ضرورت اپنی ضرورت سے پہلے پوری کرو جہاں تک ممکن ہو اچھا کھلاؤ۔

☆ شوہر کے تمام کام اپنے ہاتھ سے کرتی رہو، کسی اور پر مت ڈالیں۔

☆ شوہر سے فکر کی کوئی بات، نہ بے جا فرمائش کریں، اگر وہ نہ کر سکا تو اسے ملال ہو گا۔ تمہاری قسمت میں ہے تو ضرور ملے گا، فرمائش بیکار ہے۔

☆ جب شوہر گھر میں آئے تو آتے ہی کوئی تردد والی بات نہ کریں معلوم نہیں کس خیال میں آیا ہو اور کیا خیال پیدا ہو جائے۔

☆ کھانے کے وقت ایسی دلچسپی کی باتیں کرو کہ وہ خوش ہو کر کھائے بے فکری میں دال مثل قورمہ کے معلوم ہوتی ہے۔ فکر و تردد میں ہزار نعمت زہر معلوم ہوتی ہے۔

☆ اگر خدا نے تمہیں کچھ بھی لیاقت دی ہے تو ان کے غم غلط کرو، وصیت بٹاؤ، لگی بجھاؤ، آرام دو، تکلیف میں حصہ لو اگر انہیں فکر مند دیکھو تو کوشش کرو کہ یہ پریشانی دفع ہو جائے۔

☆ شوہر اگر قرض دار ہو جائے تو تمہارے پاس اگر نقد رقم ہو تو ہاتھ میں رکھ دو زیور اُتار کر دے دو تا کہ وہ قرض ادا کر سکے اس پر احسان کرو۔

☆ اگر شوہر کسی وقت گرم ہو تو تم نرم ہو جاؤ، جو کچھ وہ کہے اس پر راضی ہو جاؤ۔

☆ اگر خاوند تمہارے کسی کام سے خوش نہ ہوں تو نہ ہوں مگر تم ان کے حقوق ادا کرتی رہو کہ خدا تعالیٰ تم سے خوش رہے تم اپنی خوش انتظامی سے چاہو تو خاک کا گھر لاکھ کا کر سکتی ہو اور بد سلیقگی سے چاہو تو برباد کر بیٹھو۔

☆ سلیقہ شعاری بھی ایک حسن ہے کہ جس کی روشنی دور تک پہنچتی ہے ہزاروں خوبصورت بدسلیقگی کی وجہ سے بدصورت معلوم ہوتی ہیں۔

☆ شوہر کتنا ہی بدمزاج کیوں نہ ہو، تم اپنی خوش انتظامی اور فرمانبرداری سے اس کو اپنا مطیع بنا سکتی ہو، کچھ بھی دشوار نہیں۔

☆ اپنے ساس سسر کو ماں باپ کی جگہ پر سمجھو اور نندوں کو حقیقی بہن سمجھو۔

☆ بڑوں کے سامنے ادب سے سلام کر کے بیٹھ جانا اور پردہ والوں سے پردہ کرنا کافی ہے۔

☆ ساس کا ادب کریں جو بات وہ کہیں ادب سے جواب دو اور آنکھ نیچی رکھیں جو اپنی ماں کے ساتھ برتاؤ رکھتی تھیں وہی برتاؤ ان کے ساتھ رکھیے۔

☆ نندوں کے ساتھ بہت محبت سے پیش آئیے کھانا یا جو عمدہ چیز ہو اس میں ان کو بھی شریک کریں۔

☆ جو اچھا کام کرتی ہو، بلا چھوڑے اسے ہمیشہ کرتی رہیں اپنی وضع قطع وہ رکھیں جو تمہیں زیب ہو بوڑھی بن کر نہ رہیں۔

شوہر کی محبت حاصل کرنے کے طریقے

شوہر کی محبت بیوی کیسے حاصل کر سکتی ہے؟ شوہر کیسا ہی بے پرواہ کیوں نہ وہ لیکن قدرت نے عورت کو ایسی طبعی رنگینیاں، سریلی آواز، مسکراہٹ بکھیرنے والی پیشانی نرم خوئی اور نرم گوئی والی زبان، مائل کرنے والے اور گھائل کرنے والے دو ہونٹ، دل جوئی اور دلداری والی دو آنکھیں، نرم و نازک ہاتھوں کی انگلیوں کے پورے عنایت کئے ہیں کہ نیک بیوی ان کو استعمال کر کے اپنی ہر ادا سے شوہر کو اپنا اور صرف اپنا بنا سکتی ہے کوئی عورت اگر یہ کہے کہ مجھ کو ایسا تعویذ دو کہ میرا شوہر مجھ سے محبت کرنے لگے تو اس پر بہت ہی تعجب ہوگا کہ اللہ تعالیٰ نے جب اس کی ہر ہر ادا کو تعویذ بنایا ہوا ہے اس کی ہر ہر چیز میں جادو سے زیادہ اثر رکھا ہے تو پھر یہ کیسا تعویذ

مانگتی ہے؟

لہٰذا سمجھدار بیوی کو شوہر کی محبت حاصل کرنے یا اس میں اضافہ کے لئے کسی تعویذ لینے کی ضرورت نہیں لیکن کسی کے مقدر میں ایسا شوہر آ گیا ہو جس کو سمجھداری گھائل اور مائل کرنے کی ضرورت ہو تو ہم اس کے دل کے بند تالے کھولنے کے لئے پانچ چابیاں پیش کرتے ہیں تا کہ نیکی بیوی ان تمام باتوں کا اہتمام کر کے اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائے۔

نگاہ

سب سے پہلی چیز جو مرد کے دل و دماغ کو متاثر کرنے والی ہے وہ اس کی نگاہ ہے کیونکہ پہلے آنکھ ہی فیصلہ کرتی ہے کہ یہ میرے لئے کیسی رہے گی کیونکہ پھر اس کا دل ہاں یا ناں میں فیصلہ کرتا ہے اگر اس کی بیوی کی اچھی حالت صاف ستھرے چہرے اور لباس پر پڑتی ہے تو وہ اس کے دل میں اتر جاتی ہے اور اس کے دل میں اپنا ٹھکانہ بنا لیتی ہے اسی لئے عرب کی ایک سمجھدار عورت نے اپنی بیٹی کو یہی نصیحت کی تھی۔

تمہارے شوہر کی نگاہ تم پر کبھی گندی اور بری حالت میں نہ پڑنے پائے یعنی ہمیشہ صفائی کا خیال رکھنا۔

اسی طرح عورت کو چاہیئے کہ اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ ساتھ اپنے سونے کے کمرے اور بچوں کی صفائی کا خیال رکھے۔

بعض ماہرین نفسیات نے لکھا ہے کہ ہم نے بہت سے مردوں کی آراء جمع کی ہیں تو ہمیں معلوم ہوا ہے کہ کمرے کا صاف ستھرا ہونا اور اس میں ہرے رنگ کے پودے اور کچھ پھول وغیرہ رکھنا، اسی طرح بے جان خوبصورت قدرتی اشیاء کی سینری فریم کر کے لگانا اور بستر پر صاف ستھری سفید چادر جس پر سلیقے سے رکھے ہوئے تکیے دل کو راحت اور سکون دینے میں بہت ہی زیادہ مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

سننا

نیک بیوی کی ایک ہی سریلی آواز مرد کو گرویدہ بنانے کے لئے کافی ہے۔ بہت ہی تعجب کی بات ہے جب کوئی عورت یہ کہتی ہے کہ میرا شوہر مجھے بہت مارتا ہے، ڈانٹتا ہے، میری بات نہیں مانتا، مجھے کہیں لے کر نہیں جاتا۔

حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اس کو اتنی پیاری آواز دی ہے کہ اگر وہ صحیح استعمال کرے تو کیا کوئل کی کوک اور پرندوں کے نغمے اور کیا مینا کا چہچہانا، یہ سارے مناظر قدرت ایک طرف لیکن نرم دل و فرمانبردار بیوی کا ایک میٹھا بول! کہ جی میں حاضر ہوں کہیے کیا حکم ہے، شوہر کے دل کو لبھانے، مردہ دل میں زندگی کی ایک نئی امنگ پیدا کرنے کے لئے بہت ہی زیادہ کافی وشافی ہے۔ اللہ تعالیٰ میاں بیوی دونوں کو شیریں بیان بنا دے۔

سونگھنا

بعضوں کو اس کا تصور ہی نہیں کہ قدرت نے سونگھنے کی طاقت میں کتنی تاثیر رکھی ہے۔ خصوصی طور سے جنسی تعلقات کے اندر سونگھنے کی طاقت تو اطباء کے ہاں بھی مسلم ہے۔

چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ ہر عورت کے غدود کے ذریعہ کھالوں سے ایک ایسی غیر حسی خوشبو مہکتی ہے جو مردوں کی عقلوں کو کھو سکتی ہے اور صدیوں سے مرد، عورت کی طرف اسی مہک کیوجہ سے مائل ہوتے ہیں اور جس میں یہ کم ہوتی ہے اس کی طرف میلان ہوتا ہے۔

لہٰذا عورت کو چاہیئے کہ وہ شوہر کے لئے خوشبو کا استعمال رکھے جو اس کی ناک کے ذریعہ اس کے دل و دماغ تک پہنچے اور خوشبو ایسی ہو جس کا رنگ زیادہ ہو مہک کم ہو مثلاً خوشبودار مہندی، زعفران وغیرہ

لہٰذا بیوی کو چاہیئے کہ وقتاً فوقتاً شوہر کے لئے ایسی خوشبوئیں استعمال کرے جو

شوہر کو پسند ہوں اس لئے کہ عورت کا اپنے شوہر کے لئے آراستہ ہونا اور خوشبو لگانا آپس میں محبت اور الفت پیدا کرنے کے لئے بے حد موثر ہے کیونکہ خوشبو دلوں میں نشاط پیدا کرتی ہے۔فرشتوں کو بھی اس سے راحت حاصل ہوتی ہے۔

معاشی تنگی کے دنوں میں نیک بیوی کا طرزِ عمل

ہر بیوی کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ اپنے شوہر کی آمدنی اور گھر کے اخراجات کو ہمیشہ نظر کے سامنے رکھے اور گھر کا خرچ اس طرح چلائے کہ عزت وآبرو سے زندگی بسر ہوتی رہے اگر شوہر کی آمدنی کم ہو تو ہرگز ہرگز شوہر پر بے جا فرمائشوں کا بوجھ نہ ڈالے اس لئے کہ اگر عورت نے شوہر کو مجبور کیا اور شوہر نے بیوی کی محبت میں قرض کا بوجھ اپنے سر پر اٹھا لیا اور خدا نہ کرے اس کے لئے قرض کا ادا کرنا دشوار ہو گیا تو گھریلو زندگی میں پریشانیوں کا سامنا ہو جائے گا اور میاں بیوی دونوں کی زندگی تنگ ہو جائے گی۔اس لئے ہر عورت کو لازم ہے کہ صبر وقناعت کے ساتھ جو کچھ بھی ملے خدا تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور شوہر کی جتنی آمدنی ہو اسی کے مطابق خرچ کرے اور گھر کے اخراجات کو ہرگز ہرگز آمدنی سے بڑھنے نہ دے۔

اگر خاوند کی آمدنی بہت کم ہو اور غربت کے باعث فاقے کی نوبت پیدا ہو جائے تو ایک اچھی بیوی کی یہ خوبی ہے کہ وہ کبھی خاوند سے نہیں جھگڑتی، اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی رہتے ہوئے خاوند کو تنگ نہیں کرتی جس حال میں خاوند رکھے اسی میں خوش رہتی ہے اور ہر حال میں اپنے خاوند کو تنگ نہیں کرتی جس حال میں خاوند رکھے اسی میں خوش رہتی ہے اور ہر حال میں اپنے خاوند کا ساتھ دیتی ہے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہے۔

اس ضمن میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری بیٹی سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی مثال تمام مسلمان عورتوں کو اپنے پیش نظر رکھنی چاہیئے کہ ان کے گھر میں اکثر فاقے رہتے تھے مگر آپ نے کبھی اپنے خاوند حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے

کسی قسم کی کوئی فرمائش نہیں کی حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ جس مثالی انداز سے پیار و محبت کے ساتھ زندگی گزاری اور اپنے خاوند کا ہر حال میں جس طرح سے ساتھ دیا وہ تمام مسلمان خواتین کے لئے ایک کامیاب زندگی گزارنے کا بہترین سبق ہے۔

روایت میں آتا ہے کہ ایک مرتبہ حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ دونوں آٹھ پہر سے بھوکے تھے فاقے کی حالت تھی شام کے وقت جبکہ ابھی شام ہونے والی تھی ایک تاجر کے سامان سے لدھے ہوئے اونٹ آئے اس تاجر کو اونٹوں سے سامان اتروانے کے لئے ایک مزدور کی ضرورت تھی حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مزدور کی حیثیت سے پہر رات تک اس کے اونٹوں سے سامان نیچے اتارا اور تاجر کی منشاء کے مطابق مزدوری کی، کام ختم ہونے کے بعد تاجر نے ایک درہم معاوضہ دیا چونکہ رات کافی ہو چکی تھی اس لئے بازار میں اشیائے خوردونوش کی دکانیں بند ہو چکی تھیں لیکن ایک دکان کھلی ہوئی تھی اس دکان سے جو مل گئے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک درہم کے جو خریدے اور ان کو لے کر گھر تشریف لائے۔ سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کافی دیر سے اپنے پاکباز خاوند کا انتظار فرما رہی تھیں اور ان کو گھر میں آتے دیکھ کر تسلی و اطمینان ہوا اور پھر ان سے جو لے کر چکی میں پیس کر آٹا تیار کیا آٹے کو گوندھ کر روٹیاں پکائیں اور پکا کر فوری طور پر حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے سامنے کھانے کے لئے رکھ دیں چونکہ سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو علم تھا کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی بھوکے ہیں اس لئے شوہر کی تابعداری اور خدمت کی عظیم مثال قائم کرتے ہوئے روٹیاں پکا کر پہلے، اپنے خاوند کی خدمت میں پیش فرمائیں تا کہ وہ پہلے تناول فرمائیں جب حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے روٹی کھالی تو پھر بعد میں خود کھانے کے لئے بیٹھیں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اس وقت مجھے تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ

قول مبارک یاد آیا کہ:

"فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا دنیا کی بہترین عورتوں میں سے ہے"

اس روایت سے معلوم ہوا کہ ایک اچھی بیوی کی یہ خوبی ہوتی ہے کہ گھر میں اگر تنگدستی ہو تو وہ کسی طرح کا شکوہ نہیں کرتی۔ صبر و قناعت سے کام لیتی ہے۔ انسان کو جو کچھ خدا کی طرف سے مل جائے اس پر راضی ہو کر زندگی بسر کرتے ہوئے حرص اور لالچ کو چھوڑ دینا اس کو قناعت کہتے ہیں۔

قناعت کی عادت انسان کے لئے خدا تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ قناعت پسند انسان سکون و اطمینان کی دولت سے مالا مال رہتا ہے اور حریص اور لالچی انسان ہمیشہ پریشان رہتا ہے۔

کسی نے کیا خوب کہا ہے،

اے قناعت تو نگرم گرداں کہ ورائے تو ہیچ نعمت نیست

یعنی اے قناعت کی عادت تو مجھ کو تونگر اور مالدار بنا دے کیونکہ تجھ سے بڑھ کر دنیا میں کوئی نعمت نہیں ہے۔ ہر انسان خصوصاً عورتوں کو چاہیئے کہ ان کو بیٹے شوہروں کی طرف سے جو کچھ مل جائے۔ اس پر راضی رہ کر قناعت کریں اور دوسری عورتوں کی دیکھا دیکھی، حرص اور لالچ کی عادت سے ہمیشہ دُور رہیں تو انشاء اللہ عزوجل ان کی زندگی نہایت ہی سکون و اطمینان کے ساتھ بسر ہو گی اور نہ وہ خود پریشان حال رہیں گی، نہ اپنے شوہر کو پریشانی میں ڈالیں گی۔

تنگی معاش میں شوہر کا ساتھ دینا سیکھیئے

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ بعض مہینہ ہم پر ایسا گزرتا تھا کہ اس میں ہم آگ نہ جلاتے تھے یعنی بعض مرتبہ پورا پورا مہینہ ایسا گزرتا تھا کہ ہمارے گھر میں سامان خوراک نہ ہونے کی وجہ سے چولہے میں آگ بھی نہیں جلتی تھی اور

اس عرصہ میں ہماری غذا کا انحصار صرف کھجور اور پانی پر ہوتا تھا الا یہ کہ کہیں سے تھوڑا سا گوشت آ جاتا تھا۔

اِلاَّ یہ کہ کہیں سے تھوڑا سا گوشت آ جاتا تھا کا مطلب یہ ہے کہ تنگی معاش کے اس عرصہ میں ہم صرف کھجوریں کھا کھا کر اور پانی پی پی کر گزارہ کر لیا کرتے تھے یا اگر کوئی شخص تھوڑا بہت گوشت بھیج دیا کرتا تھا تو اس کو کھا لیتے تھے یا یہ مطلب ہے کہ گھر میں خوراک کا کوئی سامان نہ ہونے کی وجہ سے ہمارے چولہے میں آگ نہیں جلتی تھی۔ ہاں اگر کہیں سے کچھ گوشت آ جاتا تو اس کو پکانے کے لئے آگ جلا لیا کرتے تھے۔

اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر والوں نے دو دن گیہوں کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرا ہو اور ان دو دنوں میں سے ایک دن کی غذا کھجور نہ ہوئی ہو" (بخاری و مسلم)

ہر وقت تنگی معاش کا رونا نہ روتی رہیئے

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اس دنیا سے تشریف لے گئے اور ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات میں کبھی دو سیاہ چیزوں یعنی کھجور اور پانی سے پیٹ نہیں بھرا۔ (بخاری و مسلم)

یہ حدیث بھی واضح کرتی ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل و عیال کس قدر تنگی و سختی کے ساتھ اپنی زندگی گزارتے تھے اور باوجود یکہ اگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم چاہتے تو دنیا کی تمام لذات اور ایک خوشحال بافراغت زندگی گزارنے کے سارے وسائل و ذرائع آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے قدموں میں ہوتے مگر آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ کمال ایثار و استغناء اور نفس کشی و ترک لذات پر عامل رہے۔

(دو سیاہ چیزوں) میں سے ایک سیاہ چیز کھجور ہے اور دوسری سیاہ چیز پانی کو سیاہ

چیز سے تعبیر کرنا محاورت و مقارنت کی وجہ سے ہے اور اس طرح کا طرزِ کلام اہل عرب کے یہاں مستعمل ہے جیسا کہ ماں اور باپ کو ابوین یا چاند اور سورج کو قمرین کہتے ہیں اس کو عربی میں تغلیب کہتے ہیں تاہم واضح رہے کہ اس ارشاد میں پانی کا ذکر، کھجور کے ضمن و طفیل میں ہے اصل مقصود کھجور ہی کا ذکر کرنا ہے کیونکہ پانی نہ تو پیٹ بھرنے کے مصرف میں آتا ہے اور نہ اس کی کوئی کمی ہی تھی اس سے یہ بات واضح ہوئی کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے گھر والوں کو غذا کے طور پر کھجوریں بھی اتنی مقدار میں مہیا نہیں ہوتی تھیں جو پیٹ بھرنے کے بقدر ہوں بلکہ بس اتنی ہی مہیا ہو جاتی تھیں جس سے پیٹ کو سہارا مل جاتا تھا۔

مال کی کمی درحقیقت بڑی نعمت ہے

حضرت محمود بن لبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ وسلم نے فرمایا دو چیزیں ایسی ہیں جن کو ابن آدم ناپسند کرتا ہے اگرچہ حقیقت کے اعتبار سے دونوں چیزیں بہت اچھی ہیں چنانچہ انسان ایک تو موت کو ناپسند کرتا ہے حالانکہ مومن کے لئے موت فتنہ سے بہتر ہے۔ دوسرے مال و دولت کی کمی کو ناپسند کرتا ہے حالانکہ مال کی کمی حساب کی کمی کا موجب ہے۔ (احمد)

فتنہ سے مراد کفر و شرک اور گناہوں میں گرفتار ہونا، ظالم و جابر لوگوں کا ایسے کام پر مجبور کرنا جو اسلامی عقائد و تعلیمات کے خلاف ہوں اور ایسے حالات سے دوچار ہونا جن سے دین و آخرت کی زندگی مجروح ہوتی ہو۔ حقیقت تو یہ ہے کہ زندگی اور زندہ رہنے کی تمنا تو اسی صورت میں خوب ہے جبکہ خدا اور خدا کے رسول کی اطاعت و فرمانبرداری کی جائے۔ اطاعات وعبادات کی توفیق عمل حاصل رہے۔ راہ مستقیم پر ثابت قدمی نصیب ہو اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس دنیا سے ایمان کی سلامتی کے ساتھ رخصت ہو اگر یہ چیزیں حاصل نہ ہوں اور ایمان کی سلامتی نصیب نہ ہو تو پھر یہ زندگی کس کام کی۔

دنیاوی مال و دولت کی کمی عذاب سے بعید تر اور ہر مسلمان کے لئے بہتر ہے لٰہذا جو مسلمان تنگدست و غریب ہو اس کو خوش ہونا چاہیئے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے مال و دولت کی فراوانی سے بچا کر گویا آخرت کے حساب و عذاب سے بچایا ہے اور ظاہر ہے کہ اس دنیا میں غربت و ناداری کی وجہ سے جو سختیاں اور پریشانیاں برداشت کرنا پڑتی ہیں وہ ان سختیوں اور ہولناکیوں کی وجہ سے کہیں کم اور آسان تر ہیں جو مال و دولت کی فراوانی اور اس کے حساب و کتاب کے وبال کی وجہ سے آخرت میں پیش آئیں گی۔

سسرالی رشتوں کو نظر انداز مت کیجئے؟

ہمارے دور میں بدقسمتی سے ایک نئی وباء چل پڑی ہے کہ عورتیں شوہر سے تو ہر ممکن پیار جتاتی ہیں اور چاہے (ظاہری طور پر ہی سہی) اس کے تو وارے نیارے جاتی ہیں لیکن شوہر کے سامنے بھی اور غیر موجودگی میں بھی اس کے والدین بہن بھائیوں اور عزیز و اقرباء کو گھاس تک نہیں ڈالتیں یہ بے حد مذموم بات ہے۔ یقین جانیئے اگر ان باتوں کے باوجود آپ کا شوہر سے اس بارے کوئی جھگڑا وغیرہ نہیں ہوتا تو جان لیجئے یہ بم پھٹنے ہی کو ہے اور جب یہ عمل رونما ہو گا تو اپنے ساتھ بہت کچھ بہا کر لے جائے گا۔

آپ کو نہ صرف شوہر بلکہ تمام گھر والوں سے بنا کر رکھنے کی ضرورت ہے شادی کے بعد بہت کچھ دیکھنا پڑتا ہے ماں باپ کے گھر آزادی رہتی ہے۔ اپنے فیصلوں پر خودمختاری حاصل ہوتی ہے جب آپ ایک نئے ماحول میں آئی ہیں تو خود کو اس ماحول کا عادی بنانے کی بھرپور کوشش کریں اور اپنے آپ کو مکمل طور پر بدلنا پڑتا ہے۔

بہت سی لڑکیاں شادی کے بعد ہر بات میں سسرال کے لئے ''یہاں'' کا لفظ استعمال کرتی ہیں مثلاً ہمارے یہاں تو یہ نہیں ہوتا یا ہماری امی کے گھر تو یہاں

دوسرے طریقے سے بنتا ہے میں تو یہاں ہی یہ سب دیکھ رہی ہوں ان الفاظ سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ سسرال والوں سے غیریت برت رہی ہیں۔

اپنے آپ کو سسرال کے ماحول میں ڈھلانا ہی ایک اچھی لڑکی کا کام ہے۔ قسمت سے آپ کو اچھی سسرال مل گئی ہے تو اس کی قدر کریں اگر خدانخواستہ سسرال والے اچھے نہیں ہیں تو صبر سے کام لیں پر آئے گئے سے ان کی برائی مت کریں سننے والے مزے سے سن کر بات آگے بیان بھی کر دیتے ہیں۔ سمجھدار لوگ تو کبھی بھی ایسی لڑکیوں کو پسند نہیں کرتے پھر وہ ایسی لڑکیوں کی صحبت سے اپنی بیٹیوں کو دُور رکھتے ہیں۔

عورت اور مرد دونوں کا ہی یہ فرض ہے کہ مل جل کر نئی زندگی کی ابتداء کریں بیوی شوہر اور سسرال کے دوسرے لوگوں کو یہ موقع ہی نہ دے کہ اس پر کوئی بات آئے کیونکہ سمجھانے والے کم اور تماشا دیکھنے والے بہت ہوتے ہیں۔ عزت ہر ایک کی ہوتی ہے اور دونوں کو اس کا خیال رکھنا چاہیئے۔ دونوں میں سے جو غلطی پر ہو وہ اپنی غلطی کو ماننے کی ہمت بھی اپنے اندر رکھے یہاں سسرال والوں سے بھی درخواست ہے کہ ایک لڑکی اپنا سب کچھ چھوڑ کر آپ کے پاس آتی ہے۔ اسے اکیلا نہ کریں۔ اسے اپنے ماحول میں رچنے بسنے کا موقع دیں غلطی کرے تو بیٹی سمجھ کر اس کی مدد کریں۔ یاد رہے "ایک چپ سو کو دہراتی ہے" کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا ہی پڑتا ہے۔ اسے ڈھیر سارے لوگوں کا پیار پانے کے لئے آپ کو اپنے جذبات و احساسات کو تھوڑا سا تھپکنا ہو گا کوئی شک نہیں ہے کہ ایک دن آپ کامیاب ہوں گی اور Home Sweet Home کی اصل خوشیاں لانے کی حقدار کہلائیں گی۔

شوہر اور سسرالیوں سے خوش طبعی سے پیش آئیے

آپ کے اور شوہر کے درمیان میں اپنے ذاتی مشاہدے کی بنیاد پر یہ بات کہہ رہا ہوں کہ سب سے زیادہ وجہ نزاع (خاص طور پر ابتدائی سالوں میں) یہ سسرالی

رشتہ داری ہی بنیں گے یا تو آپ کا رویہ ان کے ساتھ اچھا نہیں ہوگا۔ یا ان کا، وجہ جو بھی ہو کمند آپ پر ہی ٹوٹے گی۔

خوش طبعی یا مزاح سے میرا ہرگز مطلب یہ نہیں کہ آپ سسرالیوں کے ساتھ ہاہا، ہی ہی، ہوہو کرنے بیٹھ جائیں آئیں آپ کو بتاؤں کہ مزاح اور خوش طبعی حقیقت میں ہے کیا۔ مزاح میم کے زیر کے ساتھ مصدر ہے جس کے معنی ہیں خوش طبعی کرنا، ہنسی مذاق کرنا اور میم کے پیش کے ساتھ یعنی مزاح اسم مصدر ہے جس کے معنی مطابہ یعنی خوش طبعی وظرافت کے ہیں۔

عربی میں لفظ مزاح کا اطلاق اس خوش طبعی اور ہنسی مذاق پر ہوتا ہے جس میں کسی کی دل شکنی اور ایذا رسانی کا پہلو نہ ہو اس کے برخلاف جس خوش طبعی اور ہنسی مذاق کا تعلق دل شکنی اور ایذاء رسانی سے ہو اس کو سخریہ کہتے ہیں۔ ایک حدیث میں جو یہ فرمایا گیا ہے کہ لا تمارا خاك ولا تمازحه یعنی اپنے مسلمان بھائی سے جھگڑا فساد نہ کرو اور نہ اس کے ساتھ ہنسی مذاق کرو تو علماء لکھتے ہیں کہ وہ مزاح وظرافت ممنوع ہے جس میں حد سے تجاوز کیا جائے اور اس کو تجارت بنا لیا جائے کیونکہ ہر وقت مزاح وظرافت میں مبتلا رہنا اور اس میں حد سے تجاوز کرنا بہت زیادہ ہنسنے اور قہقہے لگانے کا باعث ہوتا ہے۔

جو قلب و ذہن کو قساوت اور بے حسی میں مبتلا کر دیتا ہے ذکر الٰہی سے غافل کر دیتا ہے۔ مہمات دین میں غور و فکر اور پیش قدمی سے باز رکھتا ہے اور اکثر اوقات اس کا انجام ایذاء رسانی اور آپس میں بغض و عناد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی حقیقت ہے کہ جو شخص ہر وقت ہنسی مذاق کرتا رہتا ہے اس کی شخصیت بری طرح متاثر اور مجروح ہو جاتی ہے کہ نہ اس کا کوئی دبدبہ قائم رہتا ہے اور نہ اس کی عظمت اور اس کا وقار باقی رہتا ہے۔

اس کے برعکس جو مزاح وظرافت حد کے اندر اور کبھی کبھار ہو وہ نہ صرف مباح

ہے بلکہ صحت مزاج اور وفور نشاط اور سلامت طبع کی علامت بھی ہے۔

چنانچہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم بھی مزاح اور ظرافت کو اختیار فرماتے تھے جس سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا مقصد مخاطب کی دل بستگی و خوش وقتی اور آپس میں محبت و موانست کے جذبات کو مستحکم کرنا ہوتا ہے اور یہ چیز سنت مستحبہ ہے اور اگر اس موقع پر یہ اشکال واقع ہو کہ یہ بات کہ وہی مزاح و ظرافت مباح ہے جو کبھی کبھار ہو۔

اس روایت کے مخالف ہے جس میں حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بیان کیا ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ مزاح کرنے والا کوئی شخص نہیں دیکھا تو اس کا جواب مختصر طور پر یہ ہوگا کہ زیادہ مزاح و ظرافت کرنے کی ممانعت اس وجہ سے ہے کہ اس سے نفس پر قابو نہیں رہتا اور ظاہر ہے کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے برابر کوئی اور شخص اپنے نفس پر قابو نہیں رکھ سکتا۔ لہٰذا یہ چیز (زیادہ مزاح کرنا) ان امور میں سے ہے جو صرف تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات کے ساتھ مخصوص ہیں اور دوسروں کے لئے ان سے اجتناب ہی اولیٰ ہے اس کی تائید ترمذی کی اس روایت سے بھی ہوتی ہے کہ صحابہ کرام نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ساتھ مزاح فرماتے ہیں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں مزاح میں بھی سچ کہتا ہوں حاصل یہ کہ زیادہ مزاح کرنے کی ممانعت کا تعلق تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سوا دوسرے لوگوں سے ہے ہاں اگر کوئی شخص حد پر قائم رہے نفس پر قابو رکھے اور راہِ اعتدال سے منحرف نہ ہونے پر قادر ہو وہ بھی اس کی ممانعت سے مستثنیٰ ہوگا۔

ساس سسر کو عزت دیجئے پورے گھر میں آپ کی عزت ہو جائیگی؟

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو بھی جوان کسی بوڑھے شخص کی اس کے بڑھاپے کے سبب تعظیم و تکریم کرتا ہے اللہ

تعالیٰ اس کے بڑھاپے کے وقت کسی ایسے شخص کو متعین کر دیتا ہے جو اس کی تعظیم و خدمت کرتا ہے۔"

اس حدیث پاک میں گویا اس حقیقت کو واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص دوسروں کی تعظیم و خدمت کرتا ہے تو اس کی بھی تعظیم و خدمت کی جاتی ہے اور جو لوگ اپنے بزرگوں کی تعظیم و خدمت نہیں کرتے اور اپنے بڑے بوڑھوں کی تحقیر کرتے ہیں وہ اپنے بڑھاپے میں اپنے چھوٹوں کی طرف سے اسی تحقیر و تذلیل اور بے وقعتی سے دوچار ہوتے ہیں۔

منقول ہے ایک بزرگ تھے جو مصر میں سکونت پذیر تھے اور ان کا ایک مرید تھا جو خراسان میں رہتا تھا ایک مرتبہ وہ مرید اپنے شیخ کے پاس کچھ دن رہنے کے لئے خراسان سے چل کر مصر پہنچا اور وہاں ایک طویل مدت تک شیخ کی خدمت میں رہا۔ انہی دنوں کچھ دوسرے بزرگوں کی جماعت اس کے شیخ کی زیارت کے لئے آئی تو شیخ نے اس مرید سے اشارہ کیا کہ ان بزرگوں کی سواری کے جانور تھا وہ ان کے پاس سے چلا گیا اور ان جانوروں کی نگرانی کرنے لگا مگر اس کے دل میں یہ وسوسہ پیدا ہوا کہ میں جو اتنی دور دراز کا سفر طے کر کے شیخ کی خدمت میں آیا تھا یہ اس کا نتیجہ ہے! بہر حال جب وہ بزرگ ان شیخ کے پاس سے چلے گئے اور وہ مرید اپنے پیر کی خدمت میں حاضر ہوا تو انہوں نے کہا کہ عزیز من! اس وقت میں نے تمہیں ان بزرگوں کی سواری کے جانوروں کی دیکھ بھال پر جو متعین کیا تھا

تو اس کی وجہ نہ معلوم تمہارے دل میں کیا وسوسہ پیدا ہوا ہوگا لیکن اتنی بات یاد رکھو کہ تمہیں اس خدمت کا بہت بڑا اجر ملے گا اور عنقریب اللہ تعالیٰ تمہیں اس درجہ پر پہنچائے گا کہ تمہاری خدمت میں بڑے بڑے بزرگ اور اکابر آئیں گے اور پھر خدا تعالیٰ کی طرف سے تمہارے پاس ایسے لوگ مقرر کئے جائیں گے جو ان آنے والوں کی خدمت کریں گے۔

چنانچہ بیان کیا جاتا ہے کہ ان شیخ نے جو کہا تھا وہ صحیح ثابت ہوا اور اس شخص کی ملاقات کے لئے آنے والے بڑے بڑے بزرگوں کی کثرت کی وجہ سے ہمیشہ اس کے دروازے پر خچر اور گھوڑوں کا ایک ہجوم رہا کرتا تھا۔

خود اس حدیث کے راوی حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت کے سلسلے میں دین و دنیا کے بڑے بڑے اجر و انعام سے نوازے گئے چنانچہ جب وہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے تھے تو اس وقت ان کی عمر دس سال تھی اور جب تک رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اس دنیا میں تشریف فرما رہے ان کی زندگی کا سارا وقت حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت ہی میں صرف ہوتا رہا۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو ایک بڑی نعمت تو یہ عطا کی کہ ان کی حیات بہت طویل ہوئی اور وہ تقریباً ایک سو تین سال تک نہایت پاکیزہ اور اچھے احوال اور اطمینان و سکون کے ساتھ اس دنیا میں رہے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو مال و دولت کی فراوانی سے بھی نوازا اور کثیر اولاد کی نعمت سے بھی سرفراز کیا، کہا جاتا ہے کہ ان کے ایک سو لڑکے تھے۔

ساس اور سسر دونوں کو راضی رکھنے کی کوشش کیجئے

بیوی اس حقیقت کو ہمیشہ یاد رکھے کہ اس کے خسر اور اس کی ساس نے اس کے خاوند کی بچپن سے پرورش کی ہے جب وہ بڑا ہوا تو اس کی تعلیم و تربیت کی۔ اس لئے اس کے شوہر کا اوّلین کام یہ ہے کہ پہلے اپنے ماں باپ کے اس قرض کو چکائے اور بیوی کا یہ فرض ہے کہ اس مقدس فرض کی ادائیگی کے لئے اپنے شوہر کی مدد کرے اور اس کا ہاتھ بٹائے۔

بیوی کو یہ بھی سمجھ لینا چاہیئے کہ بدلے دینے اور حساب لینے والا حاکم ہمیشہ ہمیشہ سے قائم رہے گا ہر آدمی جیسا سلوک دوسرے کے ساتھ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ بھی ویسا ہی سلوک کیا جاتا ہے۔ اس لئے آج اگر بیوی نے اپنے خاوند کے ماں باپ کے

ساتھ اچھا سلوک کیا تو کل کو بڑھاپے میں اس کی بہو بیٹیاں اس کے ساتھ اچھا سلوک کریں گی اور نیک کام کرنے والوں کا اجر اللہ تعالیٰ کبھی ضائع نہیں کرتا۔

جب تک ساس اور سسر زندہ ہیں عورت کے لئے ضروری ہے کہ ان دونوں کی تابعداری اور خدمت گزاری کرتی رہے اور جہاں تک ممکن ہو سکے ان دونوں کو راضی رکھے ورنہ یاد رکھیئے کہ شوہر ان دونوں کا بیٹا ہے اگر ان دونوں نے اپنے بیٹے ڈانٹ ڈپٹ کر چانپ چڑھا دی تو یقیناً شوہر عورت سے ناراض ہو جائے گا اور میاں بیوی کے باہمی تعلقات تہس نہس ہو جائیں گے۔ اسی طرح اپنے جیٹھوں، دیوروں اور نندوں بھاوجوں کے ساتھ بھی خوش اخلاقی برتے اور ان سبھوں کی دلجوئی میں لگی رہے اور کبھی ہرگز ہرگز ان میں سے کسی کو ناراض نہ کرے ورنہ دھیان رہے کہ ان لوگوں سے بگاڑ کا نتیجہ میاں بیوی کے تعلقات کی خرابی کے سوا کچھ بھی نہیں عورت کو سسرال میں ساس اور خسر سے الگ تھلگ رہنے کی ہرگز کبھی کوشش نہیں کرنی چاہیئے بلکہ مل جل کر رہنے میں ہی بھلائی ہے کیونکہ ساس اور خسر سے بگاڑ اور جھگڑے کی یہی جڑ ہے اور یہ خود سوچنے کی بات ہے کہ ماں باپ نے لڑکے کو پالا پوسا اور اس امید پر اس کی شادی کی کہ بڑھاپے میں ہم کو بیٹے اور اس کی دلہن سے سہارا اور آرام ملے گا لیکن دلہن نے گھر میں قدم رکھتے ہی اس بات کی کوشش شروع کر دی کہ بیٹا اپنے ماں باپ سے الگ تھلگ ہو جائے تو تم خود ہی سوچو کہ دلہن کی اس حرکت سے ماں باپ کو کس قدر غصہ آئے گا اور کتنی جھنجھلاہٹ پیدا ہوگی۔ اس لئے گھر میں طرح طرح کی بدگمانیاں اور فتنہ و فساد شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ میاں بیوی کے دلوں میں پھوٹ پڑ جاتی ہے اور جھگڑے تکرار کی نوبت آ جاتی ہے اور پھر پورے گھر والوں کی زندگی تلخ اور تعلقات درہم برہم ہو جاتے ہیں لہٰذا بہتری اسی میں ہے کہ ساس اور خسر کی زندگی میں ہرگز ہرگز کبھی عورت کا الگ رہنے کا خیال بھی نہیں کرنا چاہیئے ہاں اگر ساس اور خسر خود ہی اپنی خوشی سے بیٹے کو اپنے سے الگ کر دیں تو پھر

الگ رہنے میں کوئی حرج نہیں۔

لیکن الگ رہنے کی صورت میں بھی الفت ومحبت اور میل جول رکھنا انتہائی ضروری ہے تا کہ ہر مشکل میں پورے کنبے کو ایک دوسرے کی امداد کا سہارا ملتا رہے اور اتفاق واتحاد کے ساتھ پورے کنبے کی زندگی جنت کا نمونہ بنی رہے۔

ساس اور سسر کو اپنے ماں باپ کی طرح سمجھیئے

ہر بہو کو لازم ہے کہ اپنی ساس کو اپنی ماں کی جگہ سمجھے اور ہمیشہ ساس کی تعظیم اور اس کی فرمانبرداری وخدمت گزاری کو اپنا فرض سمجھے۔ ساس اگر کسی معاملہ میں ڈانٹ ڈپٹ کرے تو خاموشی کے ساتھ سن لے اور ہرگز ہرگز کبھی ساس کو پلٹ کر اُلٹا سیدھا جواب نہ دے بلکہ صبر کرے اسی طرح اپنے خسر کو بھی اپنے باپ کی جگہ جان کر اس کی تعظیم وخدمت کو اپنے لئے لازم سمجھے اور ساس خسر کی زندگی میں ان سے الگ رہنے کی خواہش ظاہر نہ کرے اور اپنی دیورانیوں اور جٹھانیوں اور نندوں سے بھی حسب مراتب اچھا برتاؤ رکھے اور یہ ٹھان لے کہ مجھے ہر حال میں انہی لوگوں کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے۔

حضور سرکار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری بیٹی سیدہ فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے اپنی ساس فاطمہ بنت اسد رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی خدمت کر کے دنیا میں ایک مثال قائم کی اور تمام مسلمان عورتوں کو بتا دیا کہ ساس بہو کے تعلقات اس طرح ہوتے ہیں۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا بنت اسد حضرت علی کرم اللہ وجہہ الکریم کی والدہ ماجدہ اور خاتون جنت سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ساس تھیں۔ سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا جب گھریلو کام کاج سے فارغ ہو جائیں تو اپنی ساس کی ضرورت کا خیال رکھیں۔ انہیں زیادہ کام نہ کرنے دیتیں ان کو آرام پہنچانے کی کوشش کرتیں۔ ان کے کپڑے دھوتیں، انہیں کھانا کھلاتیں ان کا بستر صاف کرتیں اور بچھاتیں اور اگر کوئی کام ان کے ذمہ ہوتا تو اس میں بھی ان کی مدد کرتیں۔ ان کی

ساس اپنی بہو سیدہ فاطمہ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے متعلق فرماتی ہیں۔

فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے جس قدر خدمت میری کی ہے اتنی خدمت شاید ہی کسی بہو نے اپنی ساس کی کی ہو گی۔ میری بہو جو سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بیٹی ہے۔ مجسمہ محبت ہے بے حد خدمت گزار ہے اور مجھے حقیقی ماں کی طرح جانتی ہے۔

ساس کیا کرے؟

ہر ساس کا یہ فرض ہے کہ وہ اپنی بہو کو اپنی بیٹی کی طرح سمجھے اور ہر معاملہ میں اس کے ساتھ شفقت و محبت کا برتاؤ کرے اگر بہو سے اس کی کم سنی یا نا تجربہ کاری کی وجہ سے کوئی غلطی ہو جائے تو طعنہ مارنے اور کوسے دینے کی بجائے اخلاق و محبت کے ساتھ اس کو کام کا صحیح طریقہ اور ڈھنگ سکھائے اور ہمیشہ اس کا خیال رکھے کہ یہ کم عمر اور نا تجربہ کار لڑکی اپنے ماں باپ سے جدا ہو کر ہمارے گھر میں آئی ہے۔ اس کے لئے یہ گھر نیا اور ماحول نیا ہے اس کا یہاں ہمارے سوا کون ہے اگر ہم نے اس کا دل دکھایا تو اس کو تسلی دینے والا اور اس کے آنسو پونچھنے والا یہاں دوسرا کون ہے؟

بس ہر ساس یہ سمجھ لے اور ٹھان لے کہ مجھے اپنی بہو سے ہر حال میں شفقت و محبت کرنی ہے بہو خواہ مجھے کچھ بھی سمجھے مگر میں تو اس کو اپنی بیٹی ہی سمجھوں گی تو پھر سمجھ لیجئے کہ ساس بہو کا جھگڑا کافی سے زیادہ خود بخود ختم ہو گیا۔

بیٹے کی ذمہ داری

ہر بیٹے کو لازم ہے کہ جب اس کی دلہن گھر آ جائے تو حسب دستور اپنی دلہن سے خوب پیار و محبت کرے لیکن ماں باپ کے ادب و احترام اور ان کی خدمت و اطاعت میں ہرگز ہرگز بال برابر بھی فرق نہ آنے دے۔ اب بھی ہر چیز کا لین دین ماں ہی کے ساتھ کرتا رہے اور اپنی دلہن کو بھی یہی تاکید کرتا رہے کہ بغیر میری ماں اور میرے باپ کی رائے لئے ہرگز ہرگز نہ کوئی کام کرے نہ بغیر ان دونوں سے اجازت

لئے گھر کی کوئی چیز استعمال کرے اس طرز عمل سے ساس کے دل کو سکون واطمینان رہے گا کہ اب بھی گھر کی مالکہ میں ہی ہوں اور بیٹا بہو دونوں میرے فرمانبردار ہیں پھر ہرگز ہرگز کبھی بھی وہ بیٹے اور بہو سے نہیں لڑے گی۔ جو لڑکے شادی کے بعد اپنی ماں سے لاپرواہی برتنے لگتے ہیں اور اپنی دلہن کو گھر کی مالکہ بنا لیا کرتے ہیں عموماً اسی گھر میں ساس بہو کی لڑائیاں ہوا کرتی ہیں لیکن جن گھروں میں ساس بہو اور بیٹے اپنے اپنے فرائض کا خیال رکھتے ہیں ان گھروں میں ساس بہو کی لڑائیوں کی نوبت ہی نہیں آتی۔

اس لئے بے حد ضروری ہے کہ سب اپنے اپنے فرائض اور دوسروں کے حقوق کا خیال ولحاظ رکھیں خدا تعالیٰ سب کو توفیق دے اور ہر مسلمان کے گھر کو امن وسکون کی جنت بنا دے۔ آمین!

اپنی نند یا دیوروں کے بچوں کو اچھے القابات سے پکاریئے

سسرالی رشتہ داروں میں محبت پیدا کرنے کے لئے یہ طریقہ بھی مفید ترین ہے۔ اس ضمن میں ایک روایت پیش خدمت ہے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ہم سے اختلاط وخوش طبعی فرمایا کرتے تھے یہاں تک کہ میرے چھوٹے بھائی سے ازراہِ مذاق فرماتے ابوعمیر! نغیر کہاں گیا؟ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں میرے اس چھوٹے بھائی کے پاس ایک نغیر تھا جس سے وہ کھیلا کرتا تھا اور جو مر گیا تھا۔ (بخاری ومسلم)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنے چھوٹے بھائی کا ذکر کیا ہے ان کا نام کبشہ تھا اور وہ ان کے اخیافی یعنی ماں شریک بھائی تھے۔ ان کے باپ کا نام ابوطلحہ زید بن سہیل انصاری رضی اللہ عنہ تھا۔

''نغیر'' تصغیر ہے۔ نغر کی جو ایک چھوٹے پرندے کا نام ہے اور چھوٹی چڑیا کی

طرح ہوتا ہے اور اس کی چونچ سرخ ہوتی ہے۔ بعض حضرات نے یہ کہا ہے کہ یہ پرندہ چڑیا کی طرح سرخ سروالا ہوتا ہے نیز بعض حضرات نے یہ کہا ہے کہ اہل مدینہ اس پرندے کو بلبل کہتے تھے ہو سکتا ہے کہ یہ وہی پرندہ ہو جس کو ہمارے ہاں لال کہتے ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے چھوٹے بھائی کبشہ اس پرندے کو لے کر تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آتے تھے جیسا کہ چھوٹے بچوں کو جب کوئی چڑیا وغیرہ مل جاتی ہے تو اس کے ساتھ کھیلا کرتے تھے اور اس کو اپنے ساتھ رکھتے تھے پھر ایک دن اچانک وہ پرندہ مر گیا۔ اس کے بعد جب وہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوتے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان کو ازراہِ مذاق چھیڑتے اور پوچھتے کہ ارے ابو عمیر تمہارا نغیر کیا ہوا؟

گویا ان کو مخاطب کرتے وقت ظرافت کے ساتھ نفس کلام کا اسلوب بھی اختیار فرماتے یعنی نغیر کی مناسبت سے اور اس لفظ کے قافیہ کے طور پر ان کو ابو عمیر کی کنیت کے ذریعہ مخاطب فرماتے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ بچوں کو چڑیا وغیرہ سے دل بہلانا اور ان کے ساتھ کھیل کود کرنا جائز بشرطیکہ اس کو تکلیف و ایذا نہ پہنچائیں نیز اس سے معلوم ہوا کہ کسی چھوٹے اور کمسن بچے کی کنیت مقرر کرنا جائز ہے اور یہ جھوٹ میں داخل نہیں ہے۔ نیک نامی ہے۔

چھوٹی موٹی اشیاء کے کھو جانے کی صورت میں سسرالیوں پر الزام نہ دھریئے!

پیاری اسلامی بہن! ذرا آپ یہ بتائیں کہ جب آپ اپنے والدین کے گھر میں تھی تو کیا کوئی چیز آپ کی کھوئی نہ گئی تھی؟ کیا آپ کا ہار، کتاب، انگوٹھی، پیسے وغیرہ کبھی تو چوری یا کبھی لاپرواہی یا بے دھیانی کی وجہ سے اِدھر اُدھر نہیں ہو گئے تھے تو کیا

آپ فوراً اپنی والدہ اور بہن بھائیوں پر چوری کا الزام لگا دیتی تھیں۔ نہیں، نہیں ...... ایسا ہرگز نہیں ہوتا تھا تو اب شوہر کے گھر میں آ کر آپ کی طبیعت کو کیا ہوا کہ پانچ منٹ چیز نہ ملے تو فوراً شوہر کے کان بھرنے شروع کر دیئے کہ ہو نہ ہو یہ کام آپ کی بہن کا ہے یا آپ کے چھوٹے بھائی صاحب کا ہے۔

کرتے ورتے تو کچھ ہیں نہیں فقط دشمن اناج کے

کچھ عرصہ صبر سے گزاریئے آپ خود ہی سسرالیوں کے ساتھ ایڈجسٹ کر جائیں گی

ابھی وہ پڑھ رہا ہے جب پڑھ لکھ جائے گا تو یقیناً وہ بھی آپ کے شوہر کی طرح ذمہ دار بن جائے گا۔ آپ کی نندیں بھی ابھی پڑھ رہی ہیں۔ ان کا بھی وقت آئے گا تو وہ اپنے گھر چلی جائیں گی۔ یاد رکھیئے! ایک ایسا بھی وقت آئے گا کہ آپ اپنی رشتوں کے دم سے ہی ان رشتوں کی محبت آپ کے دل میں جاگ جائے گی۔

زبان قابو میں رکھیئے معاملات سنورتے چلے جائیں گے؟

پیاری اسلامی بہنو! اپنی زبانوں کو قابو میں رکھیئے۔ بے شمار گھر صرف عورتوں کی چرب زبانی کی وجہ سے ٹوٹتے دیکھے گئے ہیں۔

سسرال جانے والی دلہن کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ اپنے کسی رویے کی وجہ سے سسرال میں جاتے ہی اپنی قدر نہ کھودے۔ بعض بچیاں بڑی باتونی ہوتی ہیں اور کسی بھی موقع پر بلاوجہ گفتگو کرنے میں عار محسوس نہیں کرتیں چونکہ ان کو باتیں کرنے کی عادت پڑی ہوتی ہے اس ضمن میں ان کو مناسب احتیاط کرنی چاہیئے اور سسرال میں خاص طور پر بات چیت میں اس چیز کا دھیان رکھنا چاہیئے کہ اتنی زیادہ بات چیت نہ کرے جو سسرال والوں اور پڑوسیوں کو ناگوار گزرے۔

حضرت ابو ثعلبہ مشنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم

نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن مجھ کو سب سے زیادہ عزیز و محبوب اور میرے زیادہ قریب وہ لوگ ہوں گے جو تم میں سے زیادہ خوش اخلاق ہیں اور میرے نزدیک تم میں سے سب سے برے اور مجھ سے سب سے زیادہ دُور وہ لوگ ہوں گے جو تم میں بداخلاق ہیں اور بداخلاق سے مراد وہ لوگ ہیں جو بہت (بنا بنا کر) باتیں کرتے ہیں بغیر احتیاط کے بک بک لگاتے ہیں اور متفیھقین اس روایت کو بیہقی نے شعب الایمان میں نقل کیا ہے اور ترمذی نے بھی حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے اسی طرح کی روایت نقل کی ہے نیز ترمذی کی ایک روایت میں یوں ہے کہ صحابہ کرام علیہم الرضوان نے یہ ارشاد سن کر عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ثرثارون اور متشدقون کے معنی تو ہمیں معلوم ہیں متفیھقون سے کیا مراد ہے؟ فرمایا تکبر کرنے والے ''فیہق'' ضرورت سے زیادہ باتیں کرنا اور منہ پھیر کر کوئی بات کہنے کو کہتے ہیں جیسا کہ تکبر و غرور میں مبتلا لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ جو وہ کسی سے بات کرتے ہیں تو ان کے رویہ سے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے وہ اپنے مخاطب کو بہت حقیر و ذلیل سمجھ رہے ہوں اور یہ بھی گوارا نہیں ہو رہا ہے کہ اس کی طرف منہ اٹھا کر ہی بات کریں بلکہ اس کی طرف چہرہ پھیر پھیر کر بات کرتے ہیں چنانچہ اسی معنوی لزوم کی وجہ سے ''متفیھقین'' کی وضاحت ''متکبرین'' کے ذریعہ کی گئی ہے۔ چلئے! دوسروں کے متعلق نہ سوچنے لگ جایئے ذرا اپنی ذات کے متعلق غور فرمایئے کہ آپ کا تعلق اپنی ساس، نند اور گھر میں کام کے لئے آنے والی خواتین سے کیسا ہوتا ہے غور کریں کہ اس حدیث سے معلوم ہو رہا ہے کہ بک بک لگانا بے فائدہ و لاحاصل گفتگو بنانا، بنا بنا کر باتیں کرنا اور بیان آرائی و مبالغہ آمیزی کے ساتھ تقریریں کرنا انتہائی مذموم عادت ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ تاجدار رسالت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اللہ تعالیٰ کے نزدیک وہ شخص سخت ناپسندیدہ ہے جو کلام و بیان

میں حد سے زیادہ وضاحت و بلاغت کا مظاہرہ کرے۔ بایں طور کہ وہ اپنی زبان کو اسطرح لپیٹ لپیٹ کر باتیں کرے جس طرح گائیں اپنے چارے کو لپیٹ لپیٹ کر جلدی جلدی اپنی زبان کے ذریعہ کھاتی ہے۔ (جامع الترمذی کتاب الاداب ۲۸۵۲)

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ملاقات کی اور عرض کی کہ مجھے فرمایئے دنیا اور آخرت میں نجات کا ذریعہ کیا ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنی زبان کو قابو میں رکھو تمہارا گھر تمہاری کفایت کرے اور اپنے گناہوں پر روؤ" (احمد، ترمذی)

ہر وقت وساوس میں رہ کر شوہر کی زندگی اجیرن نہ کیجئے؟

شادی کیا ہوئی خاتون خانہ تو گویا وسوسوں کا دریا بن کر بہنے لگتی ہیں۔

اے عورتو! کیا دوسروں کی دیکھا دیکھی اور سنی سنائی میں پڑھ کر اپنی زندگی تباہ کرتی ہو۔ یہ بات بے بات وسوسے آپ کو اندر سے کھوکھلا کر دیں گے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہمیشہ لوگ پوچھتے رہیں گے یہاں تک کہ کہے کوئی اللہ تعالیٰ نے تو سب کو پیدا کیا پھر اللہ عزوجل کو کس نے پیدا کیا پھر جو کوئی اس قسم کا شبہ دل میں پائے تو کہے ایمان لایا میں اللہ عزوجل پر۔

اور دوسری روایت میں ہے پناہ مانگے اللہ عزوجل سے اور باز رہے مطلب یہ کہ اس وسوس اور شبہ کو دل سے نکال ڈالو اور اس کا خیال چھوڑ دو اور اللہ تعالیٰ سے دُعا کرو اس کے دور ہونے کے لئے امام مازری رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ نے کہا کہ حدیث پاک کے مطابق ایسے وسوسوں کو دور کردے ان کی طرف خیال چھوڑ کر اور اللہ عزوجل سے پناہ مانگ کر اور یہ ضروری نہیں کہ اس وسوسے کو غور وفکر اور دلائل سے باطل کر دے۔ اصل یہ ہے کہ خیالات دو قسم کے ہیں ایک تو وہ جو دل میں جمے نہیں، یونہی یکا یک آ گئے۔ ان کا علاج تو یہی ہے جو حدیث پاک میں مذکور ہوا اور ایسے ہی خیال کو وسوسہ کہتے ہیں

اور ایک وہ جو دل میں جم جائیں تو وہ دفع نہیں ہوتے بغیر غور اور فکر اور نظر اور استدلال کے (نووی رحمتہ اللہ علیہ) کہتے ہیں کہ جو علاج حدیث میں مذکور ہوا وہی دونوں قسم کے وسوسوں کا علاج ہے اور اگر نظر اور استدلال میں پڑیں تو اور زیادہ وسوسے پیدا ہو جاتے ہیں جن کا دُور کرنا اخیر میں محال ہو جاتا ہے اور اس کلام کی وہ شخص تصدیق کرے گا اور حقائق میں ایک مدت تک نظر اور فکر اور غور اور خوض کیا ہو میں نے اپنی عمر کے ایک حصہ کو اس میں صرف کیا اور بعد میں اس کے معلوم ہوا کہ جس قدر نظر اور استدلال کو وسعت دو اسی قدر حیرانی اور پریشانی زیادہ ہوتی جاتی ہے اور کوئی دلیل کسی دعویٰ پر نقص یا معارضہ سے خالی نہیں ہوتی۔ الا ماشاء اللہ

اسی لئے بڑے بڑے متکلمین کے اماموں نے جیسے امام غزالی، امام فخر الدین رازی وغیرہ نے اپنی آخر عمر میں رجوع کیا طرف کتاب وسنت کے اور اعراض کیا ان وساوس اور خیالات عقلی سے جن میں شیطان نے پھنسا دیا تھا پھر بچا دیا اللہ عزوجل نے جس کو چاہا اپنے بندوں میں سے اور اللہ عزوجل قادر ہے ہر شے پر اور اسی کی پناہ مانگنا چاہیئے شیطان کے شر سے۔

امام فخر الدین رازی نے کہا کہ انتہا عقل دوڑانے کی یہ ہے کہ اخیر میں عقل رُک جاتی ہے اور اس کو حیرت ہو جاتی ہے اور بہت لوگوں نے جو اس میں کوشش کی وہ آخر گمراہ ہو گئے۔ اب اسی شبہ کو دیکھو جو حدیث پاک میں مذکور ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے سب کو پیدا کیا پھر اللہ کو معاذ اللہ کس نے پیدا کیا یہ کتنا بڑا شبہ شیطانی ہے جس کا حاصل یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ واجب ہے یا ممکن ہے اگر ممکن ہے تو اس کے واسطے بھی ایک خالق ضرور ہے اور جو واجب ہے تو اس کے وجوب کو ثابت کرنا چاہیئے۔ احکماء اور متکلمین کو جو دقتیں اللہ عزوجل کے وجوب اور وحدت کے ثابت کرنے میں پیش آئی ہیں وہ حکمت اور کلام کی کتب کو دیکھنے سے معلوم ہو سکتی ہیں اور جب ان کو دیکھو اور ان میں خوب غور کرو تو یہی نتیجہ پیدا ہوتا ہے۔

باب پنجم

کامیاب گھریلو زندگی کے لئے شوہر کے فرائض

ازدواجی زندگی کو پرسکون اور پرلطف بنانے کے لئے مرد اپنی بیوی کے ساتھ حسن اخلاق اور حسن سلوک کے ساتھ پیش آئے۔ اپنی زوجہ کے ساتھ نرم رویہ اختیار کرے اس کے ذہن کو سمجھنے کی کوشش کرے اس کی پسند اور ناپسند کا شرعی حدود میں رہتے ہوئے خیال کرے۔

حضور تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنی زوجہ محترمہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ بڑی بے تکلف زندگی گزارتے تھے اور ان کے مزاج کا لحاظ رکھتے ہوئے دنیاوی معاملات کو بخوبی سرانجام دیتے تھے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی خوشی اور ناخوشی جس طرح پہچانتے تھے اس کے بارے میں یہ روایت ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہم جانتے ہیں جب تم ہم سے راضی ہوتی ہو اور جب ہم سے ناراض ہوتی ہو، میں نے عرض کیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کیسے پہچان لیتے ہیں؟ فرمایا جب تم ہم سے راضی ہو تو کہتی ہو "مجھے رب مصطفیٰ کی قسم" اور جب ہم سے ناراض ہوتی ہو تو کہتی ہو، حضرت ابراہیم علیہ السلام کے رب کی قسم، میں نے عرض کیا ہاں! خدا کی قسم یا رسول اللہ! میں صرف آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا نام ہی ترک کرتی ہوں۔ (بخاری شریف)

اس روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ بیوی کو اگر کبھی خفگی آ جائے تو بڑی خوش اسلوبی سے اسے راضی کر لینا چاہیئے۔ مقصد یہ ہے کہ بیوی پر ہر وقت رعب ہی رعب نہ ڈالا جائے بلکہ نرمی بھی اختیار کرنی چاہیئے۔

(۱) بیوی کے حقوق میں سے یہ ہے کہ خاوند اپنی زوجہ کے ساتھ خوش خلقی، نرمی اور محبت کے ساتھ زندگی بسر کرے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

وَمَا عَاشِرُوهُنَّ بِالمعروف یعنی اے مردو اپنی بیویوں کے ساتھ اچھے طریقے سے زندگی بسر کرو۔

(۲) تاجدار مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اے میری امت تم میں سے بہتر وہ ہے جو اپنے گھر والوں، بیوی کے ساتھ بہتر ہے اور میں تم سب سے اپنے گھر والوں کے ساتھ بہتر ہوں بیوی کی عزت کرنے والا کریم ہے اور بیوی کو ذلیل کرنے والا کمینہ ہے۔ (ترمذی)

(۳) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کوئی مومن اپنی ایماندار بیوی کے ساتھ بغض نہ رکھے کیونکہ اگر اس کی ایک خصلت ناپسندیدہ ہے تو دوسری اس کی پسندیدہ ہوگی۔

(۴) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا بے شک کامل ایمان والا وہ ہے جس کا خلق اچھا ہو اور وہ اپنی بیوی کے ساتھ نرمی سے پیش آئے۔ (احیاء العلوم ص ۴۵)

(۵) رسول اکرم نور مجسم شاہ بنی آدم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا گھر والوں پر تنگی کرنے والا بدترین انسان ہے۔

صحابہ کرام علیہم الرضوان نے عرض کی یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تنگی کرنے والا کیسے تنگی کرتا ہے۔ یہ سن کر شاہ کونین صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب مرد گھر میں داخل ہوتا ہے اس کی بیوی ڈر جاتی ہے۔ اس کے بچے بھاگ جاتے ہیں اس کے نوکر

بھی سہم جاتے ہیں اور جب وہ گھر سے نکل جاتا ہے تو اس کی بیوی ہنسنے لگتی ہے (جیسے اس پر سے مصیبت ٹل گئی) اور اس کے بچے اور نوکر خوش ہو جاتے ہیں۔

اس ارشاد مبارک پر ہر مسلمان کو غور کرنا چاہیئے کہ کہیں اس ارشاد مبارک کا مصداق تو نہیں بن رہا۔

(۶) خاوند بیوی آپس میں کھیلیں نہیں کیونکہ میں یہ پسند نہیں کرتا کہ تمہارے دین میں سختی ہو۔ (جامع صغیر ۶۲۱ جلد ۱)

لیکن بالکل بے تکلف نہ ہو جائے یوں اس پر سے رعب اٹھ جائے گا تو وہ خود بھی آداب شرع کی حدود سے تجاوز کر جائے گی اور خاوند کو پیچھے لگا لے گی اور جہنم رسید کر دے گی لہٰذا کوئی کام خلاف شرع دیکھیں تو اس کو سختی سے روکیں۔

(۷) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے جو خاوند اپنی بیوی کی تلخ کلامی پر صبر کرے اللہ تعالیٰ اس کو ایسا ثواب عطا کرے گا جیسا کہ ایوب علیہ السلام کو ان کی آزمائش پر صبر کرنے سے عطا ہوا اور جو بیوی اپنے خاوند کی بد خلقی پر صبر کرے اس کو اللہ تعالیٰ ایسا ثواب عطا کرے گا جیسا کہ فرعون کی ایماندار بیوی آسیہ کو عطا ہوا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایوب علیہم السلام کے درجے کو پہنچ گیا کیونکہ غیر نبی کسی نبی علیہ السلام کے درجے کو نہیں پہنچ سکتا اور اجر میں تمثیل بھی صرف ترغیب کے لئے ہے۔

(۸) بیوی کے حقوق میں سے یہ بھی ہے کہ خاوند اسے بن ٹھن کر باہر جانے سے روکے جیسے فی زمانہ خواتین، بیاہ شادیوں پر یا رشتہ داروں کے ہاں میک اپ کر کے اچھا لباس پہن کر خوشبو لگا کر جاتی ہیں کیونکہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”عورت جب خوشبو لگا کر کسی مجلس کے پاس سے گزرتی ہے تو وہ بدکار ہے، زانیہ ہے یعنی زنا نہ بھی کرے اس کا نام بدکاروں میں لکھا گیا ہے۔“

(۹) تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کی بیوی زیورات پہن کر اور

کرنے کے بجائے ناکامی کو ہی مثال بنا لیتے ہیں۔ اس اندازِ فکر کے لوگ ذہنی مریض بن کر کئی طرح کے جسمانی عوارض بالخصوص ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے افراد کی صلاحتیں رفتہ رفتہ راکھ کا ڈھیر بن جاتی ہیں اور ان کی معاشرتی و ازدواجی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

درج ذیل حالات کا شکار افراد منفی اندازِ فکر کا شکار ہوتے ہیں۔

(۱) جب کوئی شخص فیصلہ کرتے وقت تذبذب کا شکار ہوتے ہیں۔

(۲) خوشی کے لمحات میں بھی پریشان رہے۔

(۳) ذہنی الجھنیں اور نا اُمیدی ہر قدم پر راہ روک لیں۔

(۴) زندگی سے بیزاری ہو

(۵) ہر وقت بددلی اور ڈپریشن کا غلبہ رہے

(۶) مستقل طور پر بوریت طاری رہے

(۷) خوشیوں سے لطف اندوزی حاصل نہ ہو

(۸) کامیابی کے لئے دوسروں پر انحصار کیا جانے لگے

(۹) میسر مواقع سے فائدہ نہ اٹھا پائیں

(۱۰) دوسرے لوگ فائدہ اٹھائیں جس کی وجہ سے دل برداشتگی ہو

(۱۱) ہر وقت کسی نہ کسی منصوبے میں غرق رہے اور صرف خواب ہی دیکھے

(۱۲) ہر وقت وسائل اور ذرائع کی کمی یا عدم دستیابی کے شاکی رہنے لگیں

مثبت اندازِ فکر اختیار کرنے کے لئے 7 نکاتی ایجنڈا

ان باتوں سے فائدہ صرف وہی لوگ اٹھا سکتے ہیں جو ذہنی طور پر انہیں ماننے اور عمل کرنے پر آمادہ ہوں ایسے افراد جو ان باتوں پر مکمل یقین کریں گے وہی انہیں قابل عمل سمجھیں گے۔ ان باتوں پر عمل کرنے کے بعد مرحلہ وار مثبت تبدیلیاں آتی جائیں گی جس کے ساتھ ساتھ اردگرد کی دنیا بھی بدل ہوئی محسوس ہوتی چلی جائے

گی۔

اندیشوں سے نجات پائیں

کامیاب زندگی صرف وہی لوگ گزار سکتے ہیں جو خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال ہوں۔ عدم خود اعتمادی کی صورت میں فرد ان دیکھے اندیشوں میں گھرا رہتا ہے ان اندیشوں سے نجات کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرے اور کسی غلط خیال اور فکر کو آڑے نہ آنے دے۔ عام طور پر لوگ سوچتے ہیں کہ

(الف) میری عمر بیت چکی ہے

جب کوئی خیال یا کام ذہن میں آئے تو ایسے افراد اسے اس لئے رد کر دیتے ہیں کہ وہ اپنی ایک خاص عمر گزار چکے ہیں اور اب ان کے حالات بدلنا ممکن نہیں۔ جدید سائنس اور نفسیات نے یہ خیال یکسر رد کر دیا ہے کہ "بڈھے طوطے پڑھ نہیں سکتے" کسی فرد کی عمر چاہے کتنی ہی کیوں نہ ہو وہ نئی تبدیلیوں کے مطابق خود کو ڈھال سکتے ہیں اور ان سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ کوئی فرد اس وقت تک بوڑھا اور ناکارہ نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس میں آگے بڑھنے اور عمل کرنے کا جذبہ موجود ہوتا ہے اور جب کوئی فرد خود ہی ہتھیار ڈال دے گا تو پھر کوئی بھی قوت اسے تبدیل نہیں کر سکتی۔

(ب) میں معذور ہوں

جسمانی طور پر معذوری بہت سے لوگوں کے آڑے آتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ منفی سوچ سے زیادہ معذوری کوئی بھی نہیں ہے اگر ہم اردگرد کے معاشرے پر نظر دوڑائیں تو ہمیں کئی ایسے لوگ نظر آئیں گے جنہوں نے اپنی معذوری کو اپنی کامیابی کی راہ میں کوئی مجبوری نہیں بننے دیا بلکہ اپنے خیالات اور ثابت قدمی کے ذریعے ایسے تندرست انسانوں سے بھی آگے نکل گئے ہیں جو صرف اپنی منفی سوچ و اندازِ فکر کی

وجہ سے ناکام ہوئے حالات سے سمجھوتہ کرکے مثبت اندازِ فکر اختیار کرنا بہت بڑی عقل مندی ہے۔ ایک نابینا شخص کا کہنا ہے کہ جب میری بصارت زائل ہوئی تو میں غم واندوہ میں ڈوب گیا تھا لیکن جلد ہی مجھے احساس ہوا کہ میں اس حالت میں پہلے سے زیادہ خوش اور مطمئن زندگی گزار سکتا ہوں کیونکہ پہلے میں اردگرد کی بہت سی چیزیں دیکھ کر بے سکونی کا شکار ہو جاتا تھا پہلے میں خود سے بہتر اور وجیہہ چہرے دیکھ کر خود کو ان سے کمتر محسوس کرتا تھا لیکن اب میں سوچتا ہوں کہ بہترین خیالات اور تصورات اس وقت ذہن میں آتے ہیں جب آنکھیں بند ہوں۔ اس نابینا شخص کی یہ سوچ مثبت اندازِ فکر کی عکاس ہے۔ اسی اندازِ فکر کی بدولت اس شخص نے نابینا ہونے کے بعد پینٹنگ سیکھی اور نام کمایا۔ اس طرح کی کئی مثالیں ہمارے اردگرد موجود ہوتی ہیں کہ نابینا یا کسی اور طرح کی معذوری کا شکار افراد عام تندرست افراد کی نسبت زیادہ کامیابی سے زندگی گزارتے ہیں اور عموماً ان لوگوں سے بہت آگے نکل جاتے ہیں۔

(ج) میرے پاس وقت، سرمایہ اور انرجی نہیں ہے

ایسے افراد جو ہر وقت سوچتے رہتے ہیں کہ میں فلاں کام ضرور کر لیتا لیکن میرے پاس اتنا سرمایہ نہیں ہے۔ کئی افراد وقت کی کمی کا رونا روتے ہیں جبکہ کئی افراد اپنی صحت کا ماتم کرتے ہیں کہ وہ اگر بہتر صحت کے مالک ہوتے تو یقینی طور پر معاشرے میں ترقی ان کا مقدر بنتی لیکن تاریخ شاہد ہے کہ ایسے لوگ صرف اور صرف اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مار کھاتے ہیں ورنہ کئی ایسے افراد موجود ہیں جنہوں نے بغیر کسی سرمایہ کے محنت کی اور کامیاب ہوئے۔

(د) میں پسماندہ اور بدحال طبقے کا فرد ہوں

ایسے افراد جو یہ سوچ کر کوئی قدم نہیں اٹھاتے کہ میں ایسے طبقے سے تعلق رکھتا ہوں جہاں پر یہ کام کرنا بہت بڑی بات سمجھا جاتا ہے۔ وہ یقینی طور پر ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ایسا کوئی فارمولہ نہیں ہے کہ بڑے باپ کا بیٹا بھی بڑا بنے گا

بلکہ تاریخ ایسے واقعات سے بھری پڑی ہے کہ چھوٹے موٹے کام کرنے والے افراد کی اولاد میں سے کئی بچے بڑے ہو کر بین الاقوامی طور پر مشہور و معروف ہوتے ہیں۔

(ذ) میں صحیح اور اچھے لوگوں کی شناخت نہیں کر سکتا

ایسے افراد جو یہ نظریہ پالے بیٹھے ہیں کہ انہیں صحیح اور اچھے دوست میسر نہیں ہیں اس لئے وہ ترقی نہیں کر پاتے تو وہ سراسر غلطی پر ہیں۔ سب سے پہلے اپنے آپ کو صحیح اور اچھا ثابت کریں تو دیکھیں آپ کے اردگرد اچھے لوگوں کی لائنیں لگ جائیں گی۔ یاد رکھیں کہ یہ سوچ کر کنارہ کشی اختیار کر لینا بہت بڑی غلطی ہے۔ اچھے اور صحیح لوگوں کی پہچان کے لئے ضروری ہے کہ معاشرے کے افراد سے میل جول پیدا کیا جائے اور اپنا حلقہ احباب وسیع کیا جائے دنیا میں ایسے کامیاب لوگوں کی کمی نہیں جو اہل لوگوں کی مدد کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں اور اپنے تجربات سے انہیں فائدہ پہنچاتے ہیں۔

(ر) میرا رنگ روپ اور خاندان دوسروں سے کمتر ہے

رنگ روپ نسل اور خاندان کی بناء پر احساسِ کمتری انسان کی صلاحیتوں کا دشمن ہے۔ یاد رکھیں کہ مثبت اندازِ فکر ہی سب سے بڑا سرمایہ ہوتا ہے اور اسی بناء پر کامیابی قدم چومتی ہے۔ مثبت اندازِ فکر کی بدولت ہر وہ کام کیا جا سکتا ہے جو ہر فرد کے نزدیک خواہش کا درجہ رکھتا ہے۔ رنگ، روپ اور نسل کو پس پشت چھوڑ کر کئی افراد نے بھرپور کامیابیاں حاصل کیں اور تاریخ میں اپنے نام سنہرے حروف سے رقم کرائے۔ اس سلسلے میں ایک کالے افریقی کا واقعہ ذیل میں دیا جا رہا ہے جو کہ مشہور ٹینس پلیئر آرتھر آشی کا ہے۔ آرتھر آشی ایک وقت میں دنیا میں سب سے بڑا ٹینس پلیئر تھا۔

ورجینیا کی مشہور قصبے رچمنڈ میں پیدا ہوا وہ افریقی امریکن تھا اس کی ماں اور اس کا باپ دونوں کالے تھے۔ اس نے بچپن میں ایتھلیٹ بننے کی کوشش کی لیکن

جسمانی کمزوری کی وجہ سے کامیاب نہ ہو سکا۔ چھ سال کی عمر میں اس کی والدہ کا انتقال ہو گیا۔ وہ اکیلا رہ گیا جب تنہائی ستانے لگی تو اس نے فیصلہ کیا کہ وہ دنیا میں کوئی ایسا کام کرے گا جو اس سے پہلے کسی کالے نے نہ کیا ہو۔ اس نے ٹینس کھیلنا شروع کر دی۔ وہ کورٹ میں داخل ہوا تو اس نے کمال کر دیا۔ 1963ء میں وہ امریکہ کا سب سے بڑا ٹینس پلیئر تھا۔ حکومت نے اسے ڈیوس کپ کی ٹیم میں شامل کر لیا۔ وہ امریکہ کی قومی ٹیم کا پہلا کالا کھلاڑی تھا، وہ ڈیوس کپ جیت گیا، یہ ایک حیران کن کامیابی تھی۔ 60ء کی دہائی میں امریکہ کے میڈیا نے اسے اتنی کوریج دی کہ وہ 1969ء میں امریکہ کا سب سے مشہور شخص تھا۔ 1969ء میں جنوبی افریقہ میں ٹینس کا میچ تھا۔ آشی نے ساؤتھ افریقہ کے ویزے کے لئے درخواست دی لیکن اس کی درخواست مسترد کر دی گئی کیونکہ ساؤتھ افریقہ میں اس وقت گوروں کی حکومت تھی اور وہ کسی کالے کو ویزہ جاری نہیں کرتے تھے۔ آرتھر آشی کے لئے یہ زندگی کا دوسرا بڑا چیلنج تھا۔ اس نے ٹینس چھوڑ دی اور امریکہ میں کالوں کے حقوق کی جنگ شروع کر دی۔ وہ مشہور آدمی تھا۔ میڈیا اور عوام اس کے ساتھ تھے۔ اس نے اپنے چاہنے والوں کو اپنی فوج بنا لیا یہاں تک کہ امریکہ اور اس کی حلیف جماعتیں کالوں کے حقوق تسلیم کرنے پر مجبور ہو گئیں۔ ساؤتھ افریقہ کے سفارتخانے سے اسے ویزہ جاری کر دیا۔ یہ اس کی بہت بڑی کامیابی تھی وہ ساؤتھ افریقہ کا ویزہ لے کر نکل گیا لیکن لوگ کہنے لگے کہ آشی نے ویزہ تو حاصل کر لیا ہے لیکن عمر کے اس حصے میں وہ کھیل نہیں سکے گا کیونکہ اب اس کی اتنی پریکٹس بھی نہیں رہی اور جو شخص اتنا عرصہ کورٹ سے باہر رہا ہو تو اس کے لئے چیمپئن بننا آسان نہیں ہو گا لیکن آشی پوری امید کے ساتھ کورٹ میں داخل ہوا اور 1975ء میں اس نے دنیا کا سب سے بڑا اعزاز ومبلڈن کپ جیت لیا۔ وہ یہ کپ حاصل کر کے ورلڈ سٹار بن چکا تھا۔

1980ء میں اسے دل کا دورہ پڑا اور اسے ہارٹ سرجری کے لئے ہسپتال لے جایا

گیا۔ وہاں اسے خون دیا گیا۔ اس خون میں ایچ آئی وی تھا۔ آرتھر آشی جب اس ہسپتال سے نکلا تو ایچ آئی وی یعنی ایڈز کا مریض بن چکا تھا، ہیرو زیرو ہو گیا۔ وہ 1993ء تک پورے 13 سال اس موذی مرض سے لڑتا رہا۔ دنیا کے 34 کاروباری اداروں 55 بڑے ہسپتالوں اور دنیا کے 4 ہزار ڈاکٹروں نے اس کی جان بچانے کی کوشش کی لیکن دنیا کا سپر سٹار 6 فروری 1993ء کو اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ اس کہانی کا یہاں بیان کرنے کا جو مقصد ہے وہ ابھی باقی ہے جب آرتھر آشی ہسپتال میں آخری سانسیں لے رہا تھا تو اس کے ایک فین نے اسے ایک خط لکھا اس خط میں اس نے اس سے سوال کیا اس نے پوچھا اس وقت دنیا میں پانچ ارب لوگ ہیں۔ قدرت نے ان پانچ ارب لوگوں میں سے صرف تمہیں اس موذی مرض کے لئے کیوں منتخب کیا؟ آرتھر آشی نے اس کیوں کا جو جواب دیا وہ ایک پورا فلسفہ ہے۔ آرتھر آشی نے کہا!

دنیا میں ہر سال 50 کروڑ بچے ٹینس کھیلنا شروع کرتے ہیں۔ ان میں سے صرف 5 کروڑ بچے یہ کھیل سیکھ پاتے ہیں۔ ان 5 کروڑ بچوں میں سے صرف 5 لاکھ نوجوان پروفیشنل ٹینس پلیئر بن تے ہیں۔ ان پانچ لاکھ نوجوانوں میں سے صرف پچاس ہزار کھیل کے سرکٹ میں داخل ہوتے ہیں۔ ان پچاس ہزار میں سے صرف پانچ ہزار گرینڈ سلام تک پہنچتے ہیں۔ ان پانچ ہزار کھلاڑیوں میں سے صرف پچاس ومبلڈن کپ کھیلنے آتے ہیں۔ ان پچاس میں سے صرف چار سیمی فائنل تک پہنچتے ہیں۔ ان چار میں سے صرف دو فائنل کھیلتے ہیں اور ان دو میں سے صرف ایک شخص کو ومبلڈن کپ ملتا ہے اور میں دنیا کے ان پانچ ارب لوگوں میں سے ہوں جسے ومبلڈن کپ ملا تھا۔ میں دنیا کے ان پچاس کروڑ کھلاڑیوں میں سے واحد شخص ہوں جس نے ٹینس کھیلنا شروع کیا اور وہ ومبلڈن تک پہنچ گیا۔ میں نے زندگی میں ٹینس کے آٹھ سو بڑے اعزاز حاصل کیے اور یہ ایک ریکارڈ ہے میں جب بھی ٹرافی کپ یا ایوارڈ لینے گیا تو میں نے کبھی اپنے خدا سے یہ نہیں پوچھا کہ اے اللہ تو نے پوری دنیا

میں اس اعزاز کے لئے صرف مجھے ہی کیوں منتخب کیا۔ آج میں درد و تکلیف میں مبتلا ہوں اور جب میں اللہ تعالیٰ سے اپنی تکلیف سے متعلق پوچھنے لگتا ہوں تو مجھے وہ اپنے تمام اعزاز یاد آ جاتے ہیں اور میں سوچتا ہوں جب میں نے اپنی کامیابیوں پر اللہ تعالیٰ سے یہ نہیں پوچھا تھا مجھے ہی یہ اعزاز کیوں مل رہے ہیں تو آج مجھے اپنی تکلیف پر اس سے یہ سوال پوچھنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ آ تھر آشی نے مرنے سے پہلے کہا تھا "اے دنیا کے لوگو اللہ کو کبھی یہ نہ بتاؤ تمہاری مصیبت کتنی بڑی ہے بلکہ تم اپنی مصیبت کو یہ بتاؤ کہ تمہارا اللہ کتنا بڑا ہے۔ تم دکھ اور تکلیف سے رہائی پا جاؤ گے۔"

چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں پر دھیان دیں

ایسے افراد کو چھوٹی چھوٹی مثبت باتوں کو دھیان میں رکھتے ہیں اور کچھ کر گزرنے کی امنگ زندہ رکھتے ہیں۔ وہ یقینی طور پر کامیابی سے ہمکنار ہوتے ہیں۔ مکمل اندھیرے میں ایسے افراد اپنی منزل پر پہنچ جاتے ہیں جو فقط جگنو کی روشنی پر ہی اکتفا کر لیتے ہیں۔ مثبت سوچ رکھ کر محنت کی جائے تو بہت جلد انسان اپنے اندر انقلابی تبدیلیاں محسوس کرنے لگتا ہے۔ اپنے ذہن کو مستقل طور پر مثبت خیالات فراہم کرنا اور ان پر عمل کرنا کامیابی کی ضمانت ہوتا ہے۔ ذہن کو مثبت خیالات کی فراہمی کے لئے اچھی نصیحت آموز کتب بہترین ذریعہ ثابت ہوتی ہیں۔ ایسی کتب کو زیر مطالعہ رکھیے جن میں اللہ تعالیٰ کی وحدانیت اور اچھے اچھے واقعات موجود ہوں۔

ہر صبح پر امید ہو کر اٹھیں اور گھر سے نکلیں

جب بھی کسی کام کے لئے گھر سے نکلیں تو نا صرف لباس پر دھیان دیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ذہن کو بھی تیار کریں اور اس میں اچھی اچھی اور مثبت باتیں سوچیں اگر آپ گھر سے خوب سوٹڈ بوٹڈ ہو کر نکلیں لیکن ذہن میں ناکامی کا خوف ہو تو یقینی طور پر یہ خوف آپ کے چہرے سے عیاں ہوگا جس کی وجہ سے آپ کی مکمل خود اعتمادی ماند پڑ جائے گی۔ اپنے آپ کو پرامید اور مثبت سوچ کے زیر اثر رکھنے کے لئے اللہ

تعالیٰ کی ذات پر پختہ یقین رکھیں اور دعائیہ کلمات کو پڑھیں جب بھی کسی کام کے لئے گھر سے نکلیں تو یہ کلمات ذہن پر دہرائے جائیں کہ

☆ اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے ہر ناممکن چیز کو ممکن کرسکتا ہے۔

☆ انسانی دسترس اور صلاحیت محدود ہے لیکن اللہ تعالیٰ کی حاکمیت لامحدود ہے وہی بگڑے کام بناتا ہے۔

☆ اے اللہ عزوجل مجھے فلاں کام کرنے کی توفیق عنایت فرما۔

☆ اے اللہ مجھے توفیق دے کہ میں ان کاموں میں جلدی نہ کروں جس میں تو دیر چاہتا ہے اور ان کاموں میں دیر نہ کروں جن میں تو جلدی چاہتا ہے۔

☆ کم از کم ہفتے میں ایک دن اپنے ذہن و رُوح کی پاکیزگی کا اہتمام کریں بلکہ ذہن تو مسلمان کا ہر وقت پاک اور صاف رہنا چاہیئے۔ غیر شرعی باتوں کو ذہن میں ہرگز جگہ نہ دی جائے۔

مثبت خیالات کے لئے ذہن و روح کی پاکیزگی ضروری ہے۔ روزمرہ معمولات میں بہت سی باتیں اور افعال انسانی ذہن کو متاثر کرتی ہیں۔ کامیاب اور پرسکون زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان مکمل طور پر ہشاش بشاش رہے اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہفتے میں ایک دن مکمل آرام کیا جائے یا کوئی ایسا کام کیا جائے جس سے رُوح وجسم کو توانائی و تازگی فراہم ہو۔ کسی ایسی محفل کا اہتمام کیا جائے جس سے روح کو توانائی ملے اور ہفتہ بھر کی منفی سوچوں کا خاتمہ ہو جائے۔ ایسے افراد جو کہ ہر ہفتے اپنے آپ کو اوورہال کر لیتے ہیں۔ وہ نہ صرف اپنی ذہنی و جسمانی صحت کو جلا بخشتے ہیں بلکہ زندگی کے دیگر امور میں بھی کامیاب ہوتے ہیں۔

مثبت خود کلامی کی عادت اپنائیں

عموماً دیکھا گیا ہے کہ لوگ دکھ ناکامی اور افسردگی کی شدت میں منفی جذبات کا

اظہار کرتے ہیں جن سے ان کی دل برداشتگی ظاہر ہوتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ایسے افراد جو عام زندگی میں ہر وقت یہ دہراتے رہتے ہیں کہ

میں تھکا ہوا ہوں

ناکامی میرا مقدر ہے

میں مصیبت میں گرفتار ہوں

میرا کوئی حال سننے والا نہیں ہے وغیرہ

تو یہ جانتے ہوئے بھی کہ حقیقت میں یہ لوگ ایسے حالات سے دوچار نہیں ہیں تو خود کو ایسا ہی محسوس کرنے لگیں گے۔ مثبت خیالات کا اظہار بھی اتنی ہی قوت اور اثر انگیزی رکھتا ہے اس لئے خوشگوار اور کامیاب زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ مثبت خود کلامی کی عادت ڈالی جائے اور ہر صبح اپنے آپ کو یہ یقین دلایا جائے کہ میں انتہائی خوش قسمت انسان ہوں مجھ پر اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ہے اور آج کا دن بھی انتہائی شاندار ہوگا۔ اس طرح کہنے اور سوچنے والے افراد اپنے آپ کو خوف کی اس لاشعوری گرفت سے آزاد کر سکتے ہیں جس سے لاتعداد مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

عبادت کی قوت بروئے کار لائیں

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر سچے دل سے عبادت کی جائے تو حیرت انگیز نتائج نکلتے ہیں۔ ایسی عبادت نا صرف منفی خیالات کو ختم کرتی ہے بلکہ رب کائنات کی ذات پر یقین کو پختہ کرتی ہے جب ہم اللہ تعالیٰ کی قدرت کا یقین رکھتے ہیں تو ہمیں بھی یہ یقین ہوتا ہے کہ وہ ہماری مشکل آسان کرے گا اور ہمارے کام بنا دے گا۔ یہ یقین کسی بھی فرد کی شخصیت کو مکمل طور پر مثبت اندازِ فکر کا حامل بناتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات سے دعا کرنا ہر کام کو آسان کر دیتا ہے۔ خلوص دل سے کی ہوئی دعا ردّ نہیں ہوتی اور دعا کرتے وقت یہ نظریہ دینا چاہیئے کہ میں جو چیز اللہ عزوجل سے مانگ رہا ہوں وہ اگر میرے لئے بہتر ہوا تو مجھے ضرور ملے گا اور جب بہتر ہوا اسی وقت ملے گا

اس سے پہلے مل نہیں سکتا۔ یقین جانیئے کہ یہ نظریہ رکھ کر دعا کی جائے تو دعا مکمل ہونے سے پہلے مثبت سوچ حاوی ہو جاتی ہے اور انسان اپنے آپ میں بہت زیادہ بہتری محسوس کرنے لگتا ہے۔

اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں

زندگی میں کسی بھی کام میں بہتر نتائج کے لئے ضروری ہے کہ اپنی شخصیت کا جائزہ لیا جاتا رہے۔ شخصیت کا جائزہ لینے سے یہ مراد ہے کہ اپنے جسم کا مکمل معائنہ کیا جاتا رہے تاکہ کسی جسمانی عارضے کی موجودگی ہو تو فوری طور پر اس کا تدارک کیا جا سکے کیونکہ جس طرح ذہنی دباؤ سے جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اسی طرح جسمانی بیماری سے ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ کئی بار معمولی جسمانی عارضے کسی بڑی مصیبت کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ اسی لئے جہاں تک ممکن ہو اپنی صحت و تندرستی کو مقدم رکھا جائے۔

جسمانی صحت کے علاوہ جذباتی صحت کا خیال رکھنے سے ذہنی صحت کی تندرستی کا بہت زیادہ تعلق ہوتا ہے۔ اس لئے جذباتی صحت کا خیال کرتے ہوئے اپنے آپ کو مثبت سوچ کی طرف راغب رکھیں اور جب کبھی محسوس کریں کہ آپ پر منفی سوچ کا غلبہ آنا شروع ہو گیا تو فوری طور پر اپنی ذہنی صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے مثبت سوچ کو حاوی کریں۔